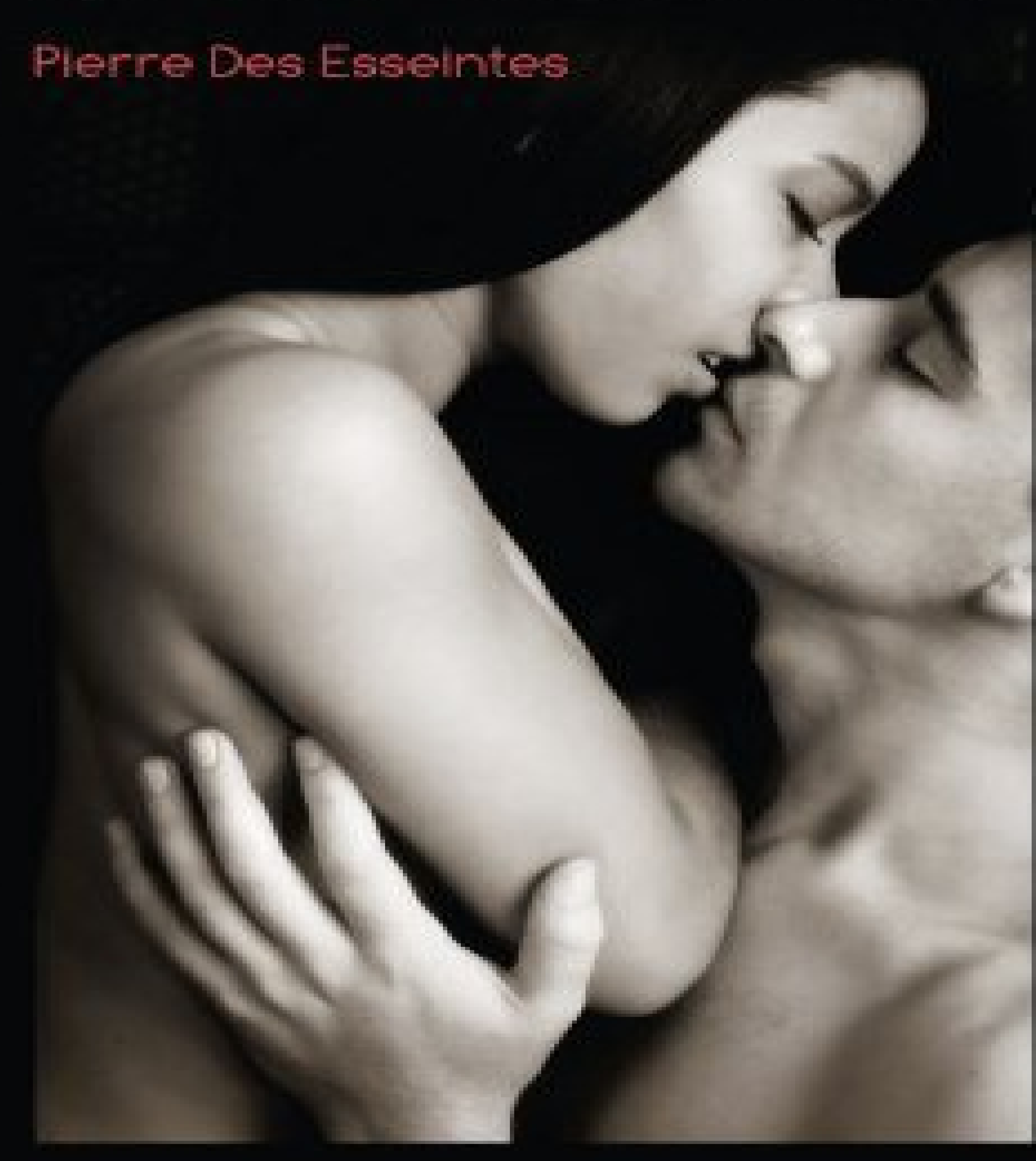
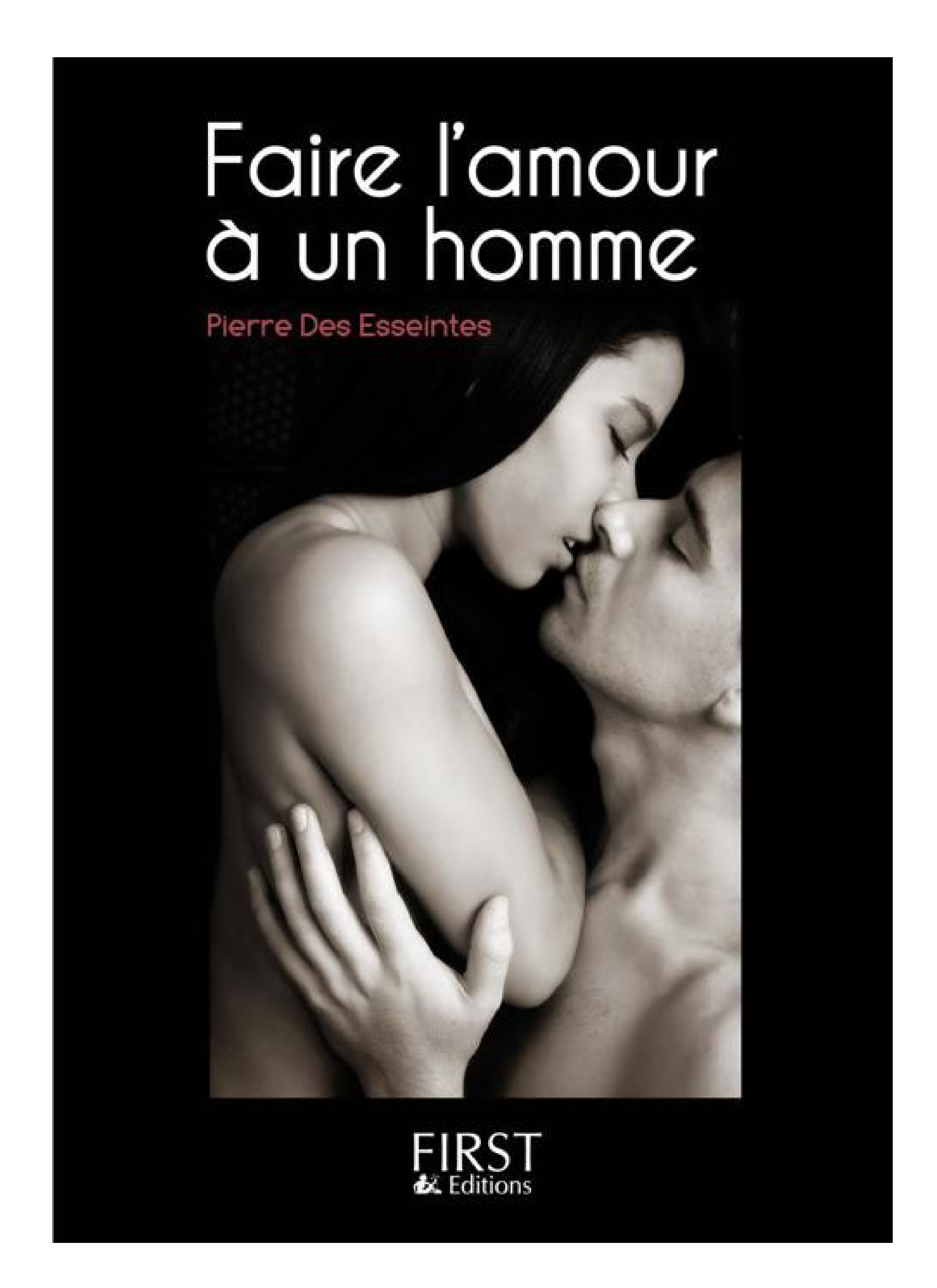
Faire l'amour à un homme

Pierre Des Esseintes



FIRST Editions


Faire l'amour
à un homme
Pierre Des Esseintes
FIRST
Editions

Faire l'amour à un homme

Pierre Des Esseintes



ISBN : 978-2-7540-4870-5
ISBN numérique : 9782754051828
Dépôt légal : février 2013

Couverture et mise en page : Olivier Frenot

Éditions First-Gründ
60, rue Mazarine
75 006 Paris
Tél. 01 45 49 60 00
Fax 01 45 49 60 01
E-mail : firstinfo@efirst.com
Site internet : www.editionsfirst.fr

Je tiens à remercier chaleureusement le docteur Jean-Roger Dintrans, pour ses précieux éclairages tout au long de ce livre.

Pourquoi ce livre ?

L’idée de ce livre est née d’un simple constat : si la sexualité féminine est à l’honneur dans les médias, celle des hommes reste peu abordée. Le ressenti masculin paraît tellement évident qu’il ne semble pas mériter une ligne dans les magazines que les femmes dévorent…

Souvent, on décide d’écrire parce qu’on ne trouve nulle part ce que l’on aimerait lire. Et force est de constater que sur le nombre incalculable d’ouvrages consacrés à la sexualité, rares sont ceux écrits par des hommes à destination des femmes.

En surprenant des conversations entre copines, ou en recueillant des confidences sur l’oreiller, les méconnaissances et les préjugés des femmes sur la sexualité masculine m’ont souvent étonné. Certaines sont persuadées que les hommes et les femmes viennent de planètes différentes (Mars et Vénus !). D’autres connaissent à peine l’anatomie du pénis, ou encore considèrent qu’en matière de sexe, « l’homme propose, et la femme dispose », et élèvent cette assertion au rang de dogme. L’adhésion à ces idées reçues n’est d’ailleurs pas l’apanage des femmes. J’ai maintes fois constaté que les hommes, eux-mêmes, les colportaient sans même s’en rendre compte !

D’ailleurs, pourquoi se poser des questions, puisque tout ce qui est masculin serait extériorisé, et donc simple : si l’homme bande, c’est qu’il désire. Quant à l’orgasme des hommes, qui s’y intéresse vraiment ? Dans ce contexte, il n’est donc guère étonnant que les femmes ignorent à quel point, chez l’homme, la sexualité et l’orgasme relèvent d’une mécanique fine et complexe.

Les préjugés sur la sexualité masculine sont nombreux. Les médias en diffusent beaucoup, particulièrement les magazines féminins, dont les enquêtes, généralement biaisées, font apparaître une sexualité souvent idéalisée, en tout cas éloignée de la réalité. En dehors de cette presse, qui parle de sexualité ? Tout le monde, et c’est bien le problème, car le sexe est une activité universellement pratiquée, et chacun se croit habilité à donner son avis sur la question !

Les femmes seraient souvent surprises de ce que les hommes attendent – ou non – d’elles. En lisant ce livre, vous vous apercevrez qu’il est inutile

d’être un top modèle ayant étudié l’intégralité des travaux de Masters et Johnson ou de Nancy Friday, pour rendre un homme accro à votre corps et à vos talents.

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c’est sans doute parce que vous avez envie de faire plaisir à votre partenaire. Je vous enseignerai quelques techniques. Mais je vous apprendrai surtout que vous êtes certainement beaucoup plus douée que vous ne le pensez, et que si vous aimez vraiment faire l’amour, vous avez déjà parcouru plus de la moitié du chemin.

COMPRENEZ ET RÉVEILLEZ LE DÉSIR DE VOTRE HOMME

QU’EST-CE QUI, CHEZ LES FEMMES, SÉDUIT LES HOMMES… ET VICE VERSA ?

La sexy attitude, c’est tous les jours !

Nous adorons, nous les hommes, ce qui vous rend sexy au quotidien. Même si les termes sexy et quotidien semblent s’opposer, souvenez-vous de ce principe de base : ne laissez jamais les inévitables corvées et contingences de votre vie prendre le pas sur votre sexy attitude, et vous mettre peu à peu « hors sexe » ! La chanson de Charles Aznavour, *Tu t’laisses aller*, aurait dû mettre en garde des générations de femmes. Et pourtant, l’usure prématurée des couples, même jeunes, passe toujours par un manque d’attention à soi, et donc à l’autre, jour après jour.

Prenez du temps pour vous occuper de vous. C’est important pour votre moral, et donc pour votre libido. N’écoutez pas les hommes qui se prétendent insensibles à ce qu’ils nomment parfois les « clichés » de la féminité. S’ils vous disent qu’une culotte en coton trouée les excite autant qu’une lingerie raffinée, ne les croyez pas… Nous vous aimons maquillées, manucurées et épilées, même lorsque vous sortez faire des courses.

Votre maquillage, la manière dont vous vous habillez, constituent autant de messages que les hommes interprètent rapidement comme des invitations (ou non) à vous aborder. Autrement dit, une femme sexy, dans le regard d’un homme, est prête à faire l’amour ! Gardez toujours cette information à l’esprit…

Il ne s’agit pas de jouer les allumeuses, mais de mettre en valeur votre féminité par quelques règles de base. Une peau saine, un maquillage discret, un parfum léger, une attention particulière portée à vos vêtements et à votre lingerie constituent les fondamentaux de la séduction.

Débarrassez-vous de tout ce qui vous cache, quel que soit votre physique. L’important est de prendre de l’assurance. Parfois, une nouvelle coiffure suffit à vous redonner le moral ! Portez des décolletés, même si vous n’avez pas beaucoup de poitrine. Choisissez des soutiens-gorge ampliformes ou des *push up*. Abandonnez les t-shirts larges et optez pour le moulant. Portez des jupes courtes, mais pas trop. Ne laissez pas apercevoir les jarretières de vos bas, l’effet sera jugé vulgaire ! Le seul critère qui doit orienter votre choix pour l’achat d’un pantalon est le suivant : me fait-il un joli cul ou

pas ? Enfin, évitez les chaussures trop plates, sauf si vous êtes vraiment très grande.

Halte aux complexes : les hommes préfèrent les rondes !

« *Big girls, you are beautiful !* » chantait Mika. La religion de la minceur a du plomb dans l'aile, et les rondeurs effectuent un retour en force. Même si le dogme du corps svelte continue de terroriser les femmes et de faire vendre du papier, les filles « en formes » imposent peu à peu leurs courbes, comme un manifeste de leur féminité exacerbée !

Ceci ne vous aura pas échappé : les femmes que l'on ne voyait jamais, il y a quelques années encore, dans les magazines, y triomphent aujourd'hui en couverture ! La sublime Tara Lynn, les pulpeuses Jennifer Lopez ou Beyoncé ont remis en cause tous les diktats de la minceur. Les quarantenaires confirmés (dont je fais partie) se souviennent avec un petit chatouillis dans le bas-ventre de l'époque bénie où la chanteuse Sabrina émergeait d'une piscine en secouant ses obus arrogants, véritables défis à la pesanteur ! Aujourd'hui, quand Jennifer Lopez se déhanche et ondule du *booty*, la planète entière frémit…

On pourrait alors se demander, non pas pourquoi les hommes sont attirés par les rondes, mais plutôt pourquoi une minorité d'entre eux ont, à un moment donné, érigé la minceur en modèle ? Selon le professeur Rose E. Frisch, auteur de *Female Fertility and the Body Fat Connection*, le corps de la femme a besoin d'une masse adipeuse minimale pour maintenir un cycle menstruel normal et supporter une grossesse. L'homme serait alors instinctivement séduit par les rondes, dont les formes constitueraient une promesse de fertilité. À l'inverse, l'attirance pour les minces peut être interprétée comme une volonté de domination de l'homme sur la femme, ou une homosexualité non assumée.

La féminité s'exacerbe à travers les courbes. Les artistes les ont sublimées dans leurs œuvres, depuis les vénus préhistoriques jusqu'aux sculptures callipyges de Botero, en passant par les modèles grassouillets de Rubens. Aux États-Unis, les rondes se sont imposées. Évidemment, l'hygiène de vie y est probablement pour quelque chose, et ce phénomène ne relève peut-être pas tant d'un choix esthétique que d'une volonté de s'accommoder d'un surpoids que l'on subit. Est-il étonnant que les dodues

reviennent en force au pays des donuts ! Certes, mais ce n'est pas la raison principale. La journaliste Marlène Schiappa affirme que les rondes sont à la mode depuis que « les WASP aux petits culs se sont reproduits avec des Latinas à gros seins, des Cubaines à la chute de reins rebondie, des African-Americans aux fesses en angle droit, des Italo-Américaines à cuisses rondes et des Pakis aux petits ventres » (Marlène Schiappa, *Osez l'amour des rondes*, éd. La Musardine, 2010, p. 11) ! Cette mode serait donc une conséquence du métissage des peuples. Le bassin méditerranéen, au rapport taille / hanches bien marqué, avec des fesses plutôt rebondies, viendrait donc faire concurrence aux bassins scandinaves, aux hanches étroites et aux rondeurs plus effacées.

La défense des rondeurs, considérée autrefois comme subversive, rentre peu à peu dans les mœurs…

Sommes-nous soumis à nos gènes ?

La sexualité d'un homme résulte d'un croisement complexe entre les hormones, les expériences de vie, les comportements encouragés culturellement, et aussi la génétique. Une mode intellectuelle consiste à dire qu'aujourd'hui, tout se construirait de manière exclusivement culturelle. On oublie volontairement de mettre en évidence certains paramètres, comme la génétique. Or, sans parler de déterminisme, on peut évoquer des programmes d'attirance qui exercent leur influence. On sait que le rapport taille / hanches, par exemple, constitue pour l'homme un critère de beauté transculturel et intemporel. Si ce rapport est compris entre 0,6 et 0,7, les femmes porteraient alors une promesse de fécondité. Quant à vos seins, ils n'ont d'autre utilité que d'attirer le regard des hommes. Chez les femelles de nos cousins primates, la poitrine n'augmente que pendant l'allaitement. On peut très bien imaginer qu'il existe un programme génétique chez l'homme qui détermine une attirance vers la poitrine des femmes ! Comme l'énonçait Socrate dans *Hippias Majeur*, est trouvée belle toute chose parfaitement adaptée à l'accomplissement d'une fonction, ou à la satisfaction d'un besoin. L'adaptation consiste ici à se reproduire, et à permettre la survie de l'espèce.

Ces phénomènes naturels vont se mêler à des influences culturelles, avec des singularités en fonction de l'histoire personnelle. Il existe également des phénomènes d'empreinte : certains hommes affirment n'être attirés que par

les rousses ou les brunes. Cela relève de la mémoire archaïque qui rend, pour chaque individu, une odeur ou une pigmentation particulièrement attirante, tandis que d'autres seront détestées. Cela peut venir d'une expérience vécue dans l'enfance avec une cousine, une sœur, une voisine… Beaucoup d'études montrent également que les systèmes immunitaires déterminent en partie le choix du partenaire. Les femmes ressentent ainsi une attirance pour les hommes dont le système immunitaire est compatible avec le leur.

Toutes ces considérations vous semblent-elles abstraites ? Certes, le rapport taille / hanches et la grosseur des seins ont leur rôle à jouer, mais encore faut-il, me direz-vous, que ces hanches et cette poitrine soient agréables à regarder et s'accompagnent d'un visage aux traits doux, d'un grain de peau délicat et de proportions harmonieuses.

En effet, le physique détermine en premier l'attirance entre deux êtres. Il est d'ailleurs intéressant de constater que selon plusieurs études, les hommes et les femmes n'ont pas les mêmes attentes. Selon le psychiatre Glenn Wilson, si les hommes s'imaginent que les femmes craquent toutes pour une poitrine musclée et de larges épaules, ils sont loin de la réalité : ce que les femmes adorent chez nous, les hommes, c'est d'abord une paire de petites fesses bien musclées ! Dans le palmarès de ce que les hommes croient devoir mettre en valeur, viennent ensuite des bras puissants et un pénis de bonne taille ! Là encore, ils se trompent. Ce qui vous séduit, c'est avant tout une silhouette élancée et un ventre plat.

En fait, les hommes croient surtout que les femmes vont être subjuguées par ce qui, chez eux, est susceptible d'impressionner les autres mâles, ou les rendre envieux. La taille du pénis est une obsession typiquement masculine. Or, les femmes ne sont que 2 % à lui accorder une importance. À moins qu'elles n'aient naturellement tendance à sous-déclarer ce type de préoccupations !

L'éclairage du psy : la question de la compatibilité

Glenn Wilson, spécialiste de cette question de l'attirance sexuelle entre les individus, et inventeur du quotient de compatibilité, affirme qu'un homme est attiré vers telle ou telle morphologie féminine en fonction de son style de vie et de sa personnalité.

Par exemple, un homme musclé, sportif et extraverti va préférer une femme à la féminité exacerbée, au bassin large et à la forte poitrine. S’agit-il ici d’un désir de se faire remarquer, de susciter l’envie chez les autres mâles ? Les hommes au physique plus banal et à l’attitude plus passive auraient, eux, tendance à préférer les femmes plus fines.

LE SEXE, UN BESOIN PLUS FORT CHEZ L'HOMME ?

On constate, quand on interroge les hommes, qu'ils pensent infiniment plus au sexe que les femmes. Selon une étude américaine menée en 2011 à l'Ohio State University, les hommes songeraient au sexe dix-neuf fois par jour en moyenne, contre dix fois pour les femmes. Si les femmes pensent également beaucoup au sexe et en parlent souvent (surtout entre elles), elles l'associent généralement à un contexte précis. Rares sont les femmes qui se demandent, en regardant un homme, de quelle taille est son pénis. Un homme, lui, n'oublie jamais que toutes les femmes sont nues sous leurs vêtements !

On peut toujours prétendre qu'aujourd'hui, les hommes et les femmes parlent autant de sexe, mais statistiquement, force est de constater que les hommes ont beaucoup plus de besoins. Pourquoi ? La question est de savoir s'ils sont naturellement obsédés par le sexe, ou s'il s'agit d'un fait culturel.

La sexualité, nature ou culture ?

La sexualité résulte d'une succession d'apprentissages. Ceux-ci s'effectuent par la culture, puisqu'un homme transmet ce qu'il sait avec des mots ou des concepts. Ou même, pour certaines civilisations, en montrant comment cela se passe. Cette transmission implique-t-elle qu'il serait possible d'apprendre n'importe quoi ? Pourrions-nous imaginer une culture qui, inversant la tendance hétérosexuelle, transmettrait un apprentissage incitant les individus à ne faire l'amour qu'avec des personnes de même sexe ? Certainement pas, d'autant plus que certains déterminismes sont programmés génétiquement, et il paraît impossible de construire une culture sur n'importe quelle sexualité. On ne transmet partout, et massivement, que ce qui est conditionné par la nature.

L'éclairage du psy : quelques expériences édifiantes…

On a mené une expérience scientifique consistant à imprégner de sueur des t-shirts d'hommes, et l'on a demandé à des femmes de choisir

l'odeur qu'elles considéraient comme la plus excitante. On a remarqué qu'elles sélectionnaient des partenaires d'un groupe immunitaire différent au moment de l'ovulation. Une programmation pousserait la femme à s'apparier avec des hommes d'une diversité génétique plus grande. En revanche, en dehors des périodes d'ovulation, elle trouve très excitant celui dont le système immunitaire est identique au sien. Elle préférera élever son enfant avec un partenaire pas trop éloigné de ce qu'elle a connu !

Dans une autre expérience, on faisait entrer des femmes dans une salle où vingt-cinq chaises leur étaient proposées. L'une d'elles était imprégnée de testostérone. On leur demandait de s'asseoir au hasard. De façon très significative, à près de 80 %, elles ont choisi le siège imprégné. On voit bien que la génétique intervient dans la sexualité humaine de façon diffuse et multiple, et l'on est en droit de se demander si une transmission culturelle pourrait aller à contre-courant de ces paramètres.

À l'université de Durham, en Angleterre, a été menée une expérience concernant le rapport sexuel considéré en tant que simple source de plaisir. On a recueilli les impressions de 1 743 hommes et femmes après une liaison sans lendemain : 80 % des hommes étaient satisfaits de ce type de relation, contre 50 % des femmes. Selon les scientifiques, cela s'explique par la structure du cerveau masculin, qui valorise le nombre de rapports sexuels avec des partenaires multiples, ainsi que leur rapidité. On appelle cela l'effet Coolidge : l'attrait pour la partenaire diminue après le rapport sexuel, incitant l'homme à se tourner vers une autre compagne de jeu. Pour une femme, la dimension reproductive la pousserait davantage à vouloir garder le partenaire auprès d'elle. Vous avez donc tendance à prendre la sexualité plus au sérieux que les hommes, et à réfléchir davantage aux conséquences de vos actes (au moins dans ce domaine…) !

Sexe et sentiments

Selon l'enquête de Philippe Brenot, pour 52 % des hommes, sexe et sentiments sont liés. Encore plus étonnant : pour 60 % des femmes, sexe et sentiments ne vont pas forcément de pair !

Cependant, les femmes reconnaissent en majorité qu'elles ne se trouvent dans un climat sexuel intéressant que lorsque la dimension amoureuse est présente. Les hommes, eux, déclarent une plus grande facilité à vivre une sexualité indépendamment du sentiment d'amour, en partie à cause du caractère réflexe des réactions sexuelles masculines. Il n'est pas difficile pour un homme de bander et d'exercer une activité sexuelle dissociée des sentiments. À l'inverse, la montée du désir chez une femme, déconnectée de l'affect, est problématique, notamment parce que ce désir s'établit au niveau du cortex, région du cerveau dominée par les liens affectifs. Chez l'homme, le mécanisme de l'érection est indépendant de ces paramètres. C'est bien pour cela que si une femme « laide » sait les caresser, il n'y a aucune raison pour qu'ils ne bandent pas !

Aujourd'hui, les mentalités ont beaucoup changé, et les récents travaux en sexologie enseignent que la plupart du temps, les hommes n'éprouvent pas l'envie de vivre des relations indépendamment des sentiments. La tendance s'avère encore plus marquée parmi les jeunes générations où l'on assiste à un renforcement des notions de fidélité et de lien amoureux. Les hommes en sont venus à une plus grande attention à leur partenaire et à leur plaisir.

Les hommes, toujours insatisfaits ?

Selon l'étude réalisée par le sexologue Philippe Brenot, plus d'un tiers des hommes se disent satisfaits de leur sexualité. Mais il est étonnant de constater que la fréquence vécue (8,4 rapports par mois) est toujours inférieure à la fréquence idéalisée (14 rapports par mois), quelle que soit la classe d'âge.

L'homme est donc toujours insatisfait. Celui qui fait l'amour vingt-deux fois par mois voudrait porter ce chiffre à trente-six ! Cela n'existe que chez les humains. Dans toutes les autres espèces animales, le mâle se cale sur la disponibilité de la femelle. Mais tous les hommes auraient envie de faire l'amour quotidiennement. En fonction du rythme de vie, du respect de la partenaire, etc., il s'adapte ! En fait, l'homme voudrait s'accoupler autant de fois qu'il se masturbe. Mais vous, avez-vous envie de faire l'amour tous les jours ?

Cette différence entre hommes et femmes vient du fait que le cerveau masculin est constamment irrigué de testostérone, qui favorise la production

de molécules du plaisir et de la récompense, comme la dopamine ou l’oxyde nitrique, qui stimulent le désir et provoquent l’érection. L’homme garde constamment à l’esprit, en toutes circonstances, la possibilité d’un acte sexuel. Chez la femme, la production de testostérone est très inférieure, rendant le désir beaucoup plus fluctuant.

L’éclairage du psy : la virilité se construit autour de l’érection

De tout temps, on a lié, et c’est bien compréhensible, la virilité à l’érection. L’identité d’un être se construit toujours autour d’un des aspects majeurs de sa sexualité : la capacité à être désirée pour une femme, l’érection pour l’homme. À l’inverse, c’est la capacité à désirer qui fait que l’on est soi-même désiré. En cas de dysfonction érectile, l’homme devient fatalement moins désirable. Il existe, par ailleurs, un vrai sentiment de satisfaction et de puissance à constater que cette partie de notre corps réagit comme un outil, répondant à la plus intime de nos émotions.

COMPRENDRE LA MÉCANIQUE SEXUELLE DES HOMMES

Au-delà des idées reçues

- ◗ Le pénis, un problème de taille !

Vous avez sans doute entendu parler du « complexe du vestiaire ». Les hommes ont parfois, notamment dans la promiscuité virile d'un contexte sportif, l'occasion de comparer la taille de leur pénis. Cela entraîne des complexes, souvent injustifiés, tant les mensurations du pénis au repos n'ont que peu de rapport avec celles du même engin en érection ! Malgré tout, et même s'ils s'en défendent devant vous, les hommes sont totalement obsédés par la taille de leur queue, dont ils sous-estiment presque toujours la longueur.

À vous de le rassurer sur ses dimensions, et montrez-vous câline et aimante avec cet attribut qui les obsède. Certes, il serait faux d'affirmer que les femmes n'aiment pas les grosses queues. Je n'ai jamais entendu une femme revendiquer un goût prononcé pour les petits pénis ! Encore faut-il tomber d'accord sur ce que les mots « petit » ou « gros » recouvrent. Car le vagin est un organe peu innervé, donc peu sensible. Seuls les trois premiers centimètres de votre fourreau d'amour ressentent réellement la pénétration. C'est pourquoi le diamètre de son pénis a beaucoup plus d'importance que la longueur. Vous m'objecterez sans doute qu'un sexe court est rarement épais ! Alors, si ni la longueur ni le diamètre ne sont au rendez-vous, si ses coups de reins n'éveillent en vous qu'une envie de bâiller, dites-vous qu'on ne peut changer que ce qui peut l'être. Mais permettez-moi de rappeler cette évidence : la pratique qui relève du modèle de la sexualité procréatrice (pénétration puis éjaculation dans le vagin) ne doit constituer qu'une option dans vos pratiques. Faire l'amour ne se résume pas à insérer un pénis dans un vagin. De nombreuses femmes considèrent que les préliminaires sont plus importants que tout le reste. Or, que désigne-t-on par « préliminaires » ? Toutes les pratiques qui ne relèvent pas de la pénétration : sexe oral, caresses manuelles… Concentrez-vous sur les zones les plus érogènes de votre corps, particulièrement sur votre clitoris.

Apprenez-lui à se servir de sa langue, de ses doigts… N’oubliez pas l’essentiel : faire l’amour ne se résume pas à la pénétration, mais à donner et recevoir du plaisir.

- ◗ Orgasme et éjaculation : est-ce la même chose ?

L’éjaculation et l’orgasme sont deux phénomènes concomitants (l’éjaculation précède l’orgasme de quelques dixièmes de secondes) mais différents. Lors de l’éjaculation, la prostate, les canaux déférents, les vésicules séminales et les muscles pubococcygiens se contractent, et le sperme est expulsé. Le rythme cardiaque augmente, la respiration s’accélère, et la tension artérielle s’élève.

L’orgasme, avant tout psychologique, est la réponse à une phase d’excitation sexuelle maximale.

Une éjaculation peut avoir lieu sans orgasme. Il arrive même que celui-ci advienne sans éjaculation, si votre homme apprend à contracter ses muscles pubococcygiens du périnée à un moment précis, avant le point de non-retour.

Sachez que les orgasmes masculins ne se ressemblent pas. Si votre homme n’a pas éjaculé depuis longtemps, il produira davantage de sperme, et son plaisir en sera prolongé. D’autre part, si votre amant est psychologiquement disponible, il ressentira l’orgasme d’autant plus intensément.

L’évolution des mentalités

Il existe un autre problème, dont on parle trop peu : l’affaiblissement des personnalités. Selon l’enquête de Philippe Brenot, 57 % des hommes craignent de décevoir sexuellement leur partenaire, et 52 % d’entre eux redoutent le jugement de leur compagne. La peur est antagoniste de la sexualité. Selon les sexologues, les personnalités masculines, depuis cinquante ans, se sont beaucoup affaiblies, surtout avec les premières et deuxièmes générations du féminisme. Les femmes déclaraient alors à leurs compagnons qu’elles ne voulaient pas qu’ils agissent avec elles comme leurs pères se comportaient avec leurs mères.

La principale conséquence de cette émancipation des femmes est une inversion des rôles : selon Philippe Brenot, 40 % des hommes ont

« l’impression de fuir les situations difficiles » et ils sont 64 % à estimer que « leur compagne les affronte » (Philippe Brenot, *Les hommes, le sexe et l’amour*, éd. Les Arènes, Paris, 2011, p. 240). Comment pourraient-ils alors s’identifier à un homme fort et dominant ? Or, s’il se trouve en position de force, sa sexualité marche toujours mieux. C’est pour cette raison qu’il se sent souvent en difficulté devant une femme trop entreprenante ou trop exigeante. Les sexologues conseillent alors aux mâles à l’orgueil bafoué de reprendre l’initiative. Voilà ce que vos magazines ne vont diront sans doute jamais ! Certaines exigences féminines en matière de sexualité mettent les hommes mal à l’aise. C’est pour cela que beaucoup de symptômes sexuels se font *en miroir*. Si un homme a une panne, et que l’on élimine les facteurs physiologiques, on a souvent, en face, le cas d’une personnalité féminine dominante.

De nombreuses femmes insatisfaites de leur sexualité, ne se connaissent pas elles-mêmes, et attendent tout de leur partenaire. Or, la jouissance féminine n’a pas beaucoup de liens avec la performance masculine !

On comprend donc que la donne a changé, depuis l’époque où la sexualité conjugale se passait d’érotisme, avec un homme pénétrant sa partenaire sans se soucier de son plaisir !

La course à la performance

• ◗ Les hommes ont leur pilule !

Il arrive souvent que les femmes ne prennent pas suffisamment en compte les inquiétudes masculines. Si le manque de désir n’a jamais empêché une femme de faire l’amour, un homme, lui, est tenu de parvenir à l’érection. Vous ne devez pas vous sentir déstabilisées par une défaillance masculine, surtout au début d’une relation. Sachez que la dysfonction érectile (expression qui remplace le triste mot d’« impuissance ») est presque toujours d’origine psychologique. Il ne va pas de soi, pour un homme, de distinguer clairement désir, amour et érection. C’est le cas, surtout, s’il n’a jamais appris à faire monter l’érection par le désir. Il arrive même qu’il bande avant de désirer ! Mais, au milieu de la vie, lorsque le réflexe érectile faiblit, les hommes souffrent de pannes : 50 % à 50 ans, 60 % à 60 ans.

Si le problème devient récurrent, votre homme peut éprouver l’envie de se faire aider par quelque substance.

En 1998, une molécule, dont on a découvert par hasard les effets sur l’érection, débarquait sur le marché. Désormais, l’homme avait lui aussi sa pilule : le sildénafil, commercialisé sous le nom de Viagra. Depuis, la famille des inhibiteurs de la phosphodiestérase de type 5 (IPDE5) s’est agrandie. Vendus en pharmacie et uniquement sur prescription médicale, ils se déclinent sous trois formes : le sildénafil (Viagra), mais aussi le tadalafil (Cialis) et le vardénafil (Levitra).

La différence entre ces produits ? La Viagra offre une demi-vie plasmatique (temps au bout duquel il n’a plus que la moitié de son effet) de quatre à cinq heures, contre cinq à six heures pour le Levitra, un peu plus puissant. Celle du Cialis, elle, peut atteindre dix-sept heures (on l’appelle souvent « pilule du week-end » !). Ces médicaments, indiqués en cas de problèmes organiques – et non de troubles du désir – permettent tous d’obtenir une érection satisfaisante.

• ◗ Les effets pervers de l’érection « chimique »

Si les risques physiques liés aux IPDE5 sont relativement limités, les risques psychologiques sont, eux, bien réels. Les hommes prenant des IPDE5 parce qu’ils souffrent de troubles de l’érection, ou pour optimiser leurs performances sexuelles, s’habituent à bénéficier d’une érection « anormalement belle », et leur compagne aussi. Quand ils n’en prennent pas, une déconvenue peut s’installer, chez eux comme chez leur partenaire. Celle-ci peut leur faire remarquer : « Tu ne bandes plus comme avant ! », alors que l’érection est normale.

L’utilisation récréative des médicaments traitant la dysfonction érectile se répand parmi les hommes, même jeunes, en quête de performance sexuelle. Autre risque : beaucoup d’hommes ont recours aux IPDE5 car ils font l’amour sans ressentir de vrai désir. Pour répondre à l’attente réelle ou fantasmée de la partenaire, ils prennent ces molécules parce qu’ils considèrent le rapport sexuel, non comme un moment de plaisir, mais comme une prestation de service ! Avec une sexualité désormais dénuée de tout intérêt, ils se retrouvent dans une situation paradoxale : ils perdent peu à peu leur désir et donc leur capacité naturelle à avoir une érection.

Finalement, ils interpréteront comme de l'impuissance sexuelle ce qui, en fait, n'est qu'une incapacité à faire en sorte que les choses se passent comme ils le voudraient !

Un autre piège, qui concerne cette fois les femmes, consiste à s'habituer à ce fonctionnement, et à ne plus se donner trop de peine pour éveiller l'érection des hommes. Cela contribue à une mauvaise prise en compte du désir masculin, à la fois par les hommes et par leur partenaire. Être toujours prêt à faire l'amour ou bander sur commande, comme un acteur de film porno, même si l'on s'est fait aider chimiquement, apporte à coup sûr une grande satisfaction narcissique, mais à quoi bon ? Quand on n'a pas envie, pourquoi se forcer ? Aujourd'hui, certaines femmes exercent une pression sur les hommes. Elles ont tendance à les « consommer » et n'hésitent pas à rompre s'ils n'arrivent pas à bander !

On peut se poser la question : comment un homme peut-il avoir une érection s'il a l'impression de passer un examen ? S'il prend des médicaments pour devenir un godemichet vivant quand on le lui demande, quel est l'intérêt pour lui ? Finalement, voilà qui reviendrait à dire que, si un homme a besoin de prendre du Viagra, c'est que sa partenaire ne lui convient pas !

Le rapport des hommes à la masturbation

La masturbation permet à l'homme d'apprivoiser ses réactions sexuelles. Cette activité est fondamentale, dans la mesure où, selon l'étude de Philippe Brenot, *Les hommes, le sexe et l'amour*, plus de 90 % des mâles adultes ayant une sexualité fonctionnelle se sont masturbés souvent, et pendant longtemps, avant leur premier rapport sexuel. Autre donnée intéressante : 87 % des hommes en couple se masturbent. La masturbation entretient des réactions d'excitation avec soi-même.

Cette pratique ne souffrirait d'aucune contre-indication… Néanmoins, un mode de stimulation semble changer la donne : l'industrie du porno. Il s'agit là d'un écueil important, car si l'excitation féminine se déclenche fréquemment grâce à un contexte précis, comme une intonation de voix, ou une manière de toucher, celle des hommes passe incontestablement par la vision.

Or, à cause de la diffusion du porno à très grande échelle sur Internet, les cas d'addiction sexuelle sont de plus en plus nombreux. Les sexologues,

aujourd'hui, ne sont pas très optimistes sur le sujet. Les signaux, qui naguère stimulaient, se banalisent.

Pour autant, devez-vous vous inquiéter si vous surprenez votre homme en train de se masturber devant des images pornographiques ? Non, bien sûr, mais posez-vous tout de même des questions. Cela peut se compliquer dans votre couple si vous, la compagne réelle, ne procurez plus de signaux érotiques suffisants pour provoquer une excitation ! Lui offrez-vous réellement ce qu'il attend ? Attention à ne pas se mettre des œillères ! Il est toujours risqué de développer une sexualité qui s'éloigne trop du réel. Dans l'extrême diversité du porno, beaucoup de choses sont très excitantes, et la masturbation réserve des moments très agréables. Mais au bout du compte, cette sexualité laisse un grand vide…

L'éclairage du psy : est-il normal, pour un homme, de se masturber souvent sans sa partenaire ?

Chacun reconnaît aujourd'hui les bienfaits d'une masturbation déculpabilisée. Mais n'oublions pas que cette pratique n'est généralement qu'un pis-aller, un renoncement. Faire l'amour à deux (ou plus !) s'avère toujours plus épanouissant ! Vivre sa sexualité dans un enclos qui laisse seul avec ses fantasmes, peut contribuer à rendre difficile une sexualité avec une partenaire. Il ne s'agit pas de condamner la masturbation, mais est-ce qu'il faut l'encourager à tous crins ?

L'onanisme, généralement de compensation, doit avoir une place définie dans l'économie érotique. Il n'est pas toujours la trace d'un « en-moins », car il possède d'autres vertus moins connues. Selon l'étude de Philippe Brenot, un nombre étonnamment élevé d'hommes s'adonne à la masturbation de façon extrêmement fréquente. Plus

de 11 % d'entre eux se masturbent au moins une fois par jour (chez les 35-50 ans) ! Souvent, cette pratique a un rôle anxiolytique ou hypnotique. Un homme énervé se masturbe, tout comme un garçon qui a du mal à s'endormir… Notons, au passage, que la masturbation occupe le premier rang des anxiolytiques chez les adolescents. Voilà qui est sans doute préférable à toute prise de médicaments !

QUAND LA MÉCANIQUE S’ENRAYE…

Comment réagir à une panne ?

La très grande majorité des hommes ont connu, à certains moments de leur vie, des pannes. Il s’agit de traiter ce problème pour ce qu’il est, en général : un incident passager, lié au stress, à la fatigue, à l’alcool… Les causes, très diverses, sont rarement organiques. Si vous déployez, l’un et l’autre, des efforts surhumains pour réussir à redresser la barre tant bien que mal, pour un résultat désespérant, mieux vaut s’arrêter là, et demander à votre homme de vous caresser, de vous lécher… Montrez-lui que vous n’avez pas forcément besoin de sa queue pour obtenir un orgasme satisfaisant !

Ne faites pas comme si de rien n’était, ce serait encore plus déstabilisant pour lui. Un homme, dans ces circonstances, se sent fragilisé, et votre rôle sera, à ce moment, de l’écouter, et de le rassurer. Demandez-lui s’il veut continuer à faire l’amour, ou s’il préfère se reposer. Caressez son sexe, sucez-le doucement. Plus il se sentira stressé par la situation, moins il parviendra à bander. Si vos caresses ne lui font pas d’effet, arrêtez-vous. Dédramatisez et trouvez une parade. Par exemple, si vous vous sentez vraiment inassouvie, invitez-le à vous regarder vous masturber, et faites le participer. Pendant que vous caressez votre sexe, demandez-lui de vous embrasser, de vous caresser les seins, de vous titiller l’anus… Cette situation pourrait bien lui redonner de la vigueur ! Sinon, reportez vos ébats au lendemain.

Remédier à un essoufflement passager…

Certaines femmes imaginent que, lorsqu’un homme est en érection, la rigidité de son membre est constante jusqu’à la fin du rapport sexuel. Or, il est rare que la qualité d’une érection soit toujours égale. Tout dépend de l’âge du propriétaire du membre, mais aussi des fluctuations de son désir et de sa forme physique.

- ◗ Passez-lui l’anneau

Pour optimiser la rigidité du barreau d’amour, il existe un instrument simple et efficace : le cockring. Il s’agit d’un anneau en acier ou en caoutchouc, qui enserre la base du pénis, et aussi, si l’on veut, celle des testicules. Mécaniquement, l’anneau empêche une partie du sang de refluer, et permet donc de maintenir une érection satisfaisante.

C’est un petit gadget inoffensif, pour peu que l’on choisisse le bon diamètre. L’anneau doit serrer mais pas trop. Il est déconseillé de le porter plus de trente minutes. Attention, le cockring comprime l’urètre, il peut influer sur la quantité de l’éjaculat et rendre l’orgasme moins intense.

Si votre compagnon souffre d’impuissance, le cockring ne vous sera pas d’une grande aide. Néanmoins, c’est un gadget peu onéreux et plutôt sexy. Certains modèles, vendus en grandes surfaces et en pharmacie, intègrent un petit moteur. Ils feront délicieusement vibrer le membre de votre chéri et agaceront votre clitoris pendant la pénétration.

• ◗ Un petit coup de pompe ?

Il existe une méthode rendue quelque peu obsolète par les avancées de la pharmacologie : la pompe à pénis. Néanmoins, elle a ses adeptes, notamment dans le milieu gay où son utilisation constitue un jeu érotique. Ce dispositif est composé d’un cylindre et d’une pompe. On introduit le membre à l’intérieur, et on crée un vide d’air, ce qui provoque un afflux de sang dans le pénis. Pour maintenir l’érection, on place un cockring à la base du sexe, afin d’empêcher le sang de refluer.

L’éjaculation prématurée

• ◗ Comment retarder l’éjaculation ?

Si votre homme éprouve des difficultés à refréner ses ardeurs, demandez-lui de ne vous pénétrer qu’au dernier moment, c’est-à-dire quand votre excitation est maximale. Faites durer les caresses et les baisers. Une méthode consiste à laisser votre homme jouir une fois, puis à recommencer immédiatement à faire l’amour… Incitez-le à se masturber de temps en temps dans la journée, il sera sans doute plus endurant quand il vous retrouvera le soir.

• ◗ Si cela ne fonctionne toujours pas, essayez la méthode du « stop and go »…

Prenez les commandes du manche de votre homme, avec vos mains ou votre bouche. Stimulez-le jusqu'à ce qu'il soit sur le point d'éjaculer. À ce moment, arrêtez-vous net. Faites une pause, et reprenez vos caresses. Cette méthode nécessite un réel apprentissage de son corps. Lors de vos premières tentatives, vous devrez certainement vous arrêter très souvent. Si votre homme est vraiment trop excité, attardez-vous sur des zones moins sensibles de son sexe, ralentissez le rythme de vos caresses. Cela vaut la peine de persévérer. L'exercice est amusant à pratiquer à deux, mais vous pouvez aussi inviter votre compagnon à s'entraîner seul. Demandez-lui d'essayer de tenir cinq, puis dix, puis quinze minutes. Quand vous arriverez à le faire durer jusqu'à quinze minutes, vous pourrez passer à l'application de cette méthode pendant la pénétration. En général, on obtient de bons résultats au bout de trois mois.

• ◗ … ou le squeezing

Autre méthode, mise au point par les sexologues Masters et Johnson, que l'on nomme aussi compression. Elle nécessite un peu de concentration.

Masturbez votre homme, en pressant son gland entre le pouce, appuyé sur le frein, et les index et médius joints. Demandez-lui de se concentrer sur ses sensations, et non sur votre corps ou une image érotique. Quand l'éjaculation est imminente, pressez le gland sans changer la position des doigts, pendant quelques secondes. Normalement, le besoin d'éjaculer doit s'évanouir, et l'érection légèrement diminuer. Comme pour la première méthode, attendez quelques instants, puis recommencez.

Après quelques jours de pratique, vous pouvez passer à l'étape suivante. Demandez à votre homme de s'allonger sur le dos, chevauchez-le, laissez-le vous pénétrer complètement, puis restez immobile. Commencez ensuite à bouger sur son sexe en contrôlant vos mouvements. Évitez les va-et-vient, et optez plutôt pour des ondulations circulaires du bassin. Si votre homme sent qu'il va éjaculer, retirez-vous et reprenez le squeezing entre vos doigts. Puis, asseyez-vous de nouveau sur son sexe. Recommencez l'exercice.

Quand votre homme aura progressé, il aura le droit de monter son bassin vers vous, et d'accompagner vos mouvements. N'oubliez pas que vous devez vous tenir toujours prête à interrompre la pénétration pour serrer la couronne de son gland entre vos doigts ! Quand il arrivera à résister jusqu'à quinze minutes, essayez d'autres positions.

- ◗ Les sprays

Si ces exercices vous semblent trop laborieux, sachez qu'il existe des sprays retardants très efficaces. À base de lidocaïne, ils désensibilisent partiellement le gland et permettent de prolonger le rapport. Pour vous, cela ne change strictement rien. Attention cependant de ne pas trop en mettre : il ne s'agit pas d'anesthésier complètement son membre !

L'éclairage du psy : l'éjaculation prématurée n'est pas un problème majeur !

En France, on estime que 30 % des hommes en souffrent. Dans 98 % des cas, l'éjaculateur rapide n'a aucun problème d'érection, et le désir est *toujours* au rendez-vous. Paradoxalement, il se montre en général bon amant : il fait durer les préliminaires, ce que les femmes apprécient beaucoup ! Selon Catherine Solano et Pascal de Sutter, « il faut savoir que 70 % des femmes n'éprouvent pas d'orgasme à la pénétration, mais plus facilement lors de la stimulation du clitoris. » (Catherine Solano et Pascal de Sutter, *La mécanique sexuelle des hommes*, Robert Laffont, 2011, p. 45).

Qu'est-ce que l'éjaculation retardée ?

Si votre partenaire éjacule au bout d'un temps très long, s'il a du mal à éjaculer ou s'il n'éjacule pas du tout, il souffre probablement d'éjaculation retardée. Relativement rare, ce problème ne touche que 0,4 % des hommes.

Ce qui peut d'abord apparaître comme un avantage pour vous – le rapport sexuel dure très longtemps – se révèle frustrant pour vous deux. Vous aimeriez mener votre compagnon à l'orgasme, et vous le voyez déployer des efforts laborieux et vains pour y parvenir. L'éjaculation

retardée survient, en général, chez des hommes souffrant de troubles de la personnalité. Il faut, dans ce cas, envisager une psychothérapie ou consulter un sexologue.

Ce trouble, s'il est lié à une maladie ou à un événement stressant, est généralement passager. Les capacités éjaculatoires redeviennent normales après la guérison ou l'apaisement des tensions.

Précisons que l'on constate souvent l'éjaculation retardée comme effet secondaire de la prise de médicaments psychotropes. Parfois, l'éjaculation est rétrograde : l'homme parvient à l'orgasme, mais le sperme se trouve renvoyé vers la vessie. Si votre partenaire et vous-mêmes constatez que le volume de sperme émis lors de l'éjaculation est anormalement bas, il est préférable de consulter un médecin.

DÉSIRS ET FANTASMES

Le rôle du fantasme, chez l'homme et chez la femme

Il s'agit de bien distinguer fantasme et simple envie érotique. Le rôle du fantasme consiste à activer et exciter l'imaginaire. Il n'appartient pas au domaine du réalisable. Sinon, il ne s'agit plus d'un fantasme.

Le fantasme est une représentation, une image associée au plaisir et liée à des souvenirs, généralement inconscients. Un fantasme, promesse de plaisir, fournit également une explication à notre sexualité et à ce qui s'est passé dans notre existence, en maintenant le souvenir d'une situation et en lui donnant une forme érotique.

Il est difficile de parler de sexuation des fantasmes, puisque certains sont partagés par les deux sexes, mais on peut en revanche affirmer que leur rôle est clairement sexué, ainsi que la place préférentielle qu'ils occupent. Une étude scientifique a été menée, au cours de laquelle deux groupes, l'un masculin et l'autre féminin, étaient invités à regarder des films pornographiques variés. Certains d'entre eux, réalisés par des femmes, illustraient des fantasmes plutôt féminins. D'autres, plus classiques, mettaient en scène des fantasmes masculins. Hommes et femmes étaient équipés de capteurs pendant l'expérience. Autour du pénis, les messieurs portaient un petit sismographe mesurant l'érection, et les femmes étaient pénétrées d'une sonde calculant la lubrification. Chaque personne était soumise à un questionnaire, afin de témoigner de son excitation, si tel était le cas. On a constaté que les femmes étaient pareillement excitées par les deux styles de films pornographiques, et donc, par les deux types de fantasmes. À une seule différence près : elles portaient un jugement négatif sur les films d'hommes, montrant des femmes soumises ou avilies, et se culpabilisaient d'en avoir été excitées. Il existe, chez les femmes, une propension à formuler des jugements de valeur sur leurs propres fantasmes. S'ils peuvent être les mêmes, les fantasmes ne sont donc pas assumés de la même façon !

Un homme vous confiera rarement que son fantasme est de faire l'amour dans la nature, ou dans la mer au soleil couchant ! Les hommes considèrent

la nature comme une situation géographique, mais pour les femmes, c'est le fantasme numéro un !

Autres fantasmes typiquement féminins : se prostituer, faire l'amour avec un inconnu… Pour les femmes, les fantasmes consistent souvent en des situations psychologiques, affectives, beaucoup plus contextualisées que pour les hommes. Ils rêveront davantage de faire un trio, d'éjaculer sur le visage de la fille de la voisine ou de faire l'amour avec une hôtesse de l'air en uniforme !

L'éclairage du psy : quelle est la place du fantasme ?

Avoir un fantasme relève de la plus grande banalité. Mais des difficultés surviennent quand le plaisir ne peut exister en dehors de l'évocation, voire de la réalisation, de ce fantasme. Il ne doit pas devenir un passage obligé dans votre sexualité. D'autre part, ne pas avoir de fantasme conscient, contrairement à ce que certains croient, n'est pas du tout inquiétant.

Comment lui confier vos envies ?

Si vous ressentez l'envie de parler de vos désirs avec votre homme, interrogez-vous d'abord sur le niveau de complicité de votre couple. Demandez-vous s'il est en mesure de les écouter et de les accueillir positivement. C'est l'occasion de savoir si vous êtes vraiment sur la même longueur d'ondes. Si, la plupart du temps, vous faites l'amour en missionnaire avec votre homme, comment va-t-il réagir si vous lui confiez que vous vous masturbez, parfois, en imaginant le sodomiser avec un gode ceinture après lui avoir enfilé des menottes, et que vous mourez d'envie de concrétiser ce fantasme ? Si votre partenaire fonctionne selon un mode plutôt directif, il risque de prendre peur ! Prenez donc garde de ne pas effrayer votre partenaire.

Malgré l'assurance prise par les femmes ces dernières décennies en matière de sexualité, certains hommes tiennent à conserver un rôle d'initiateur. Par exemple, certaines femmes n'osent pas proposer à leur compagnon une sortie en club échangiste, ou un plan à trois avec un autre homme, de peur de passer pour une salope ! Cependant, vous ne vivez pas

en couple pour mettre de côté vos fantasmes et renoncer à vos envies… Alors, que faire ?

Avant de tout faire basculer dans votre couple, tâtez le terrain. Parlez-lui des articles sur les fantasmes féminins que vous avez lus dans un livre ou un magazine. Les formulations suivantes marchent bien, aussi : « Ma copine m'a dit que… », « J'ai lu ça sur Internet », « Il paraît que… » Jouez les ingénues : « Attends, tu te rends compte que… » Observez alors comment votre partenaire réagit. Nul doute que vous le découvrirez sous un autre jour !

Il existe également quelques techniques de manipulation très habiles pour arriver à vos fins sans que votre partenaire ne soit froissé le moins du monde.

Vous pouvez, par exemple, amener votre homme à croire qu'il est à l'origine de votre envie de faire l'amour à trois, avec une autre femme. Ou alors, dites-lui qu'une collègue de travail, ou une copine a tenté l'expérience. Demandez-lui ensuite ce qu'il en pense. S'il n'est pas choqué, amenez-le à s'approprier cette idée.

Faites-lui comprendre que si vous voulez réaliser tel fantasme avec lui, c'est parce que vous lui faites une confiance absolue, et qu'ainsi vous vous sentirez sécurisée. Souvent, les hommes aiment se sentir protecteurs.

Bien entendu, il doit être convaincu qu'il est le seul homme avec lequel vous éprouvez cette envie sexuelle, et même, qu'il est à l'origine de cette ardeur inédite. Les hommes se rêvent uniques et irremplaçables, et tombent souvent dans le panneau !

Ne lui dites jamais directement que si vous ne pouvez pas vivre tel fantasme avec lui, vous pourriez en arriver à le tromper pour le faire avec quelqu'un d'autre. Amenez-le à penser par lui-même que cela pourrait arriver !

AIMEZ-VOUS, VOTRE HOMME VOUS AIMERA !

PRENEZ SOIN DE VOUS POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE LUI

Dans ce chapitre, je souhaite rappeler à la femme que vous êtes la nécessité de s'apprécier elle-même avant de chercher à plaire à un homme.

Ne vous placez pas en situation d'attente d'une reconnaissance, ou d'une valorisation, de la part de l'autre. J'insiste sur ce point : si vous demandez constamment à votre homme de vous regarder, de vous trouver belle, de vous aimer, un rapport déséquilibré risque de s'installer. Si, au contraire, vous ne vous sentez pas en manque d'attentions et d'amour, vous serez alors véritablement prête à donner comme à recevoir.

Soignez les apparences !

Certaines femmes considèrent que le soin qu'elles apportent à leur personne n'est pas l'essentiel de ce qui fait d'elles des êtres uniques, intéressants et désirables. Et pourtant, on peut affirmer, sans pour autant prétendre que les hommes ne s'intéressent qu'aux apparences, que la manière dont les femmes prennent soin d'elles-mêmes va déterminer leur potentiel de séduction. Autrement dit, un homme ne saura jamais à quel point vous valez la peine d'être connue si vous ne prêtez pas attention à votre coiffure, à vos vêtements ou à votre maquillage.

Les femmes qui attirent le plus les hommes sont souvent celles qui sont les plus conscientes de leur apparence.

Une première étape consiste à soigner votre allure. N'hésitez pas à vous entraîner devant un miroir. Essayez de vous asseoir sur une chaise de manière élégante et sexy. Quand vous vous tenez debout, prenez appui sur une jambe, puis sur une autre. Entraînez-vous à marcher. La plus jolie fille peut perdre toute sa séduction si sa démarche est mal assurée. Tenez-vous droite, sans paraître coincée. Ne baissez pas la tête, et ne la rentrez pas dans les épaules. Marchez en gardant bien vos pieds dans l'alignement de vos jambes, sans les tourner vers l'extérieur. Vous pouvez balancer légèrement vos hanches, mais surtout pas les épaules ! Un homme sera sensible à une femme marchant la tête haute, sans craindre de soutenir un regard, sachant se montrer avenante sans en faire trop et suscitant la sympathie. Alors, regardez droit devant vous, prenez de l'assurance… et surtout, restez vous-même !

En effet, il est inutile de jouer un personnage de femme fatale si ce rôle est aux antipodes de votre personnalité ! Ne portez un porte-jarretelles et des bas que s'ils contribuent à ce que vous vous sentiez plus belle. Fuyez les faux-semblants, ne vous faites pas passer pour une personne que vous n'êtes pas. Vous ne vivriez pas pleinement votre relation avec votre homme, et tôt ou tard, il découvrira que vous lui avez menti.

Et si vous ne vous aimez pas ?

S'apprécier totalement, tout le temps, est impossible. Procédez par étapes. Chaque jour, découvrez quelque chose, en vous, qui vous plaît. Il peut s'agir d'une phrase que vous avez prononcée, d'un bel endroit où vous vous êtes promenée, d'une pensée que vous avez écrite. Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes sentie à l'aise, épanouie, en harmonie avec votre environnement. Rappelez-vous : à un instant de la journée, dans une situation précise, vous avez agi intelligemment. Vous vous donnerez ainsi une récompense, chaque jour. C'est très gratifiant.

Si vous vous êtes levée du mauvais pied, si vos bourrelets vous obsèdent, si vous avez les traits tirés, peu importe. Permettez-vous de sourire, de converser, d'échanger, cela vous nourrira, et vous conduira sur le chemin de l'acceptation de vous-même.

Entretenez le désir !

Les femmes ont besoin de se sentir désirées, et pas seulement par leur compagnon officiel. Vous ne lui ferez pas une infidélité si de doux frissons vous parcourent lorsque le regard des hommes vous suit dans la rue. Au contraire, vous vous sentirez attirante, sexy, et si cela vous émoustille, cela ne peut qu'être bénéfique pour votre couple ! Si vous surprenez ce regard alors que votre homme marche à vos côtés, ne vous inquiétez pas, les mâles adorent ressentir une pointe de jalousie. Il paraît même que certains hommes sont considérablement excités à l'idée que leur compagne les trompe. Quoi qu'il en soit, ils vous désireront d'autant plus qu'ils auront le sentiment que rien n'est jamais acquis, et que la concurrence des autres mâles se fait sentir. Vous connaissez sans doute ce dicton : « Suis-moi je te fuis, fuis-moi je te suis. » Le rapport de séduction entre les hommes et les femmes s'apparente souvent à la chasse. L'un court après l'autre, qui s'échappe. Dans une relation qui s'installe, pour entretenir le désir, il

faudrait toujours garder un peu d'incertitude, nous ne devrions jamais oublier qu'un jour, nous étions chasseurs, et que chacun était la proie de l'autre. Et gardez toujours à l'esprit que, même si vous êtes fidèle, vous n'appartenez à personne !

PRÉPAREZ-VOUS À L'AMOUR

Le contexte, pour faire l'amour, devient d'autant plus important que la relation avance dans la durée. Si, dans les premiers temps, on adore s'ébattre n'importe où, dans la voiture, au cinéma ou dans les toilettes d'un restaurant, il en va tout autrement quand la relation qui s'installe. Les réalités du quotidien prennent le dessus, irrémédiablement. Et pour les affronter, vous devez pouvoir compter sur votre homme. S'il ne vous épaule pas dans les tâches quotidiennes, cela risque de désérotiser votre relation ! N'hésitez pas à parler des choses qui fâchent. Les non-dits usent le couple, ne les laissez pas gâcher votre complicité. Ce contexte de communication est essentiel : c'est ce qui va donner de l'air à votre relation. Cela passe bien avant la mise en place de bougies dans la chambre et de pétales de rose sur le lit !

Des attentions au quotidien

Installez, à deux, dans votre quotidien, un contexte émotionnel : échangez des petits SMS coquins dans la journée. Les hommes sont sensibles aux images ? Utilisez la technologie de votre smartphone pour stimuler sa libido ! Envoyez-lui une photo de votre poitrine dénudée, d'un livre érotique posé sur l'oreiller, ou de votre culotte au bout de votre doigt… Le SMS coquin entretient des codes qui n'appartiennent qu'à vous : « Tu te souviens quand… », « Rendez-vous à l'hôtel X », « Attends-moi tout nu sur le lit, j'arrive ! »…

Vos expériences sexuelles, vos souvenirs, vos codes amoureux, constituent l'engrais que le couple fabrique. Il se révélera indispensable pour les jours où la terre sera pauvre.

Rappelez-vous de la scène du dessin animé *La Belle et le Clochard*, lorsque les deux chiens attablés se retrouvent à aspirer le même spaghetti. Chaque couple a une pâte à partager : c'est ce lien que vous devez trouver et activer. Au-delà de toutes les vicissitudes de la vie, c'est l'élément qui vous ramènera toujours à ce que votre couple a d'unique, dans le domaine érotique qui vous est propre.

Ne vous limitez pas aux SMS. Écrivez-lui des petits mots, même si vos talents littéraires sont restreints, ou si votre orthographe laisse à désirer ! Cette attention le fera certainement craquer (sinon, posez-vous des

questions) ! Glissez un petit message dans son agenda, il le trouvera en arrivant au bureau et commencera sa journée de travail en ayant hâte de vous retrouver le soir. S'il emprunte les transports en commun, conseillez-lui des lectures érotiques, il sera d'autant plus impatient de rentrer à la maison ! Au cas où votre chéri ne serait pas féru de littérature, marquez-lui vos passages préférés… et suggérez-lui de passer très prochainement de l'écrit au réel, sous la couette ou ailleurs !

Prenez garde à ne pas abuser de l'ennemi mortel du couple : la télévision, qui peut désérotiser une relation. Terminer une journée de travail harassante par un plateau télé, après le repas et le coucher des enfants, constitue une solution de facilité très agréable, mais n'incite certainement pas à la gaudriole. Le désir s'entretient par de petits efforts quotidiens. Même si vous travaillez, prenez le temps, le soir, de préparer un plat à deux. Ne vous contentez pas de réchauffer une pizza surgelée ! Dressez une jolie table, posez un petit cadeau à côté de son assiette. Parfois, quelques bougies sur la table suffisent à créer une ambiance.

Faites du sport !

L'activité sportive est aujourd'hui reconnue pour augmenter l'espérance de vie. Mais savez-vous qu'elle est également le meilleur des préludes amoureux ? Pendant l'effort, votre cerveau, plus précisément l'hypophyse et l'hypothalamus, produisent des endomorphines. Ces neurotransmetteurs agissent sur les récepteurs opiacés, procurent une sensation de bien-être et jouent un rôle antidouleur. Le sport sollicite vos muscles, votre souffle, et vous apporte un plaisir comparable à celui que vous ressentez contre le corps nu de celui que vous désirez… Après quarante minutes de jogging et une bonne douche, vous voilà dans les meilleures conditions pour faire l'amour.

Campez le décor !

- ◗ La musique libère les mœurs !

Après dîner, une conversation agréable, une lecture – pourquoi pas érotique ? – ou l'écoute de musique douce et apaisante constituent les meilleures mises en condition.

Attention, toutefois, à bien choisir la musique en question. Certaines, comme les compilations lounge (Buddha Bar ou Café del Mar, pour ne citer qu'elles…) vous enveloppent, vous détendent et vous donnent envie de caresses langoureuses. Dans un registre plus classique, les symphonies, par la succession des mouvements, vous fournissent de l'inspiration sur les rythmes à adopter pendant vos ébats. Il est difficile de résister au romantisme d'une symphonie de Beethoven ! Attention aux chansons, dont les paroles peuvent déconcentrer en pleine action.

Mettez-vous bien d'accord sur le choix de la musique, car si vous aimez faire l'amour en écoutant George Michael, et que ce chanteur horripile votre amant, cela peut lui couper ses moyens ! Si vous n'avez vraiment pas les mêmes goûts, optez pour une musique relativement neutre.

• ◗ Soignez l'éclairage !

L'excitation masculine passe en grande partie par la vision. Votre amant a envie de vous regarder pendant l'amour. Si ce n'est pas le cas, demandez-vous pourquoi ! Le sexe dans le noir peut constituer un jeu occasionnel, mais évitez absolument qu'il devienne la norme. Bien sûr, ne tombez pas dans l'excès inverse, vous n'êtes pas des acteurs pornos ! Oubliez donc les éclairages crus, les plafonniers, et préférez les lumières basses. Optez pour des ampoules de faible intensité. Vous pouvez couvrir vos abats jour d'un morceau de tissu, en prenant garde toutefois à ce qu'il ne s'enflamme pas ! Les bougies constituent évidemment le must, car les flammes colorent joliment les chairs et apportent une intimité incomparable. Attention à ne pas les renverser !

• ◗ Jouez les voyeurs !

Oubliez toutes les prescriptions du Feng Shui, et n'hésitez pas à placer un miroir dans votre chambre à coucher, d'une manière qui vous permette de vous admirer en pleine action !

Les hommes, parce qu'ils sont plus visuels, adorent en général se regarder faire l'amour, et contempler ainsi leur partenaire sous un angle inhabituel pendant les ébats. Il est préférable que vous n'ayez pas de complexes, car votre plaisir serait gâché par la vision dans le miroir de ces

imperfections qui vous obsèdent, et ce ne serait vraiment pas le moment ! Choisissez-en un sur pied, pouvant se déplacer et s'incliner à loisir, selon la partie de votre corps que vous avez envie de voir pendant votre soirée jambes en l'air !

- ◗ Les parfums

Si vous aimez les atmosphères parfumées, optez pour des fragrances discrètes. Le nez, organe sexuel à part entière, est le récepteur des messages chimiques que sont les phéromones.

Chez l'homme comme chez la femme, on les retrouve dans la sueur et les sécrétions sexuelles. Des expériences ont prouvé leurs effets émotionnels et physiologiques. Il est tout à fait normal que vous soyez excitée par l'odeur du corps de votre amant. Le parfum d'une pièce ne doit pas couvrir ceux que dégage naturellement son épiderme. Préférez les diffuseurs électriques d'huiles essentielles, ou des bougies discrètement parfumées. Évitez l'encens, au parfum souvent entêtant, et nocif pour l'organisme.

L'éclairage du psy : les femmes privilégient le contexte

En 2001, le psychologue américain Roy Baumeister a réalisé une étude en collaboration avec des femmes exclusivement homosexuelles. Après avoir disposé sur leur sexe des capteurs pour mesurer l'excitation, on les a placées devant

des photos de femmes et d'hommes nus. On a constaté une réponse physiologique quasiment identique, selon qu'il s'agisse, sur la photo, d'un homme ou d'une femme. Ainsi, chez les femmes, selon le contexte, l'orientation sexuelle est susceptible de changer, et ce qui constitue d'ordinaire le principal facteur d'excitation devient alors secondaire. Chez les hommes, l'attirance pour le sexe opposé demeure primordiale.

Masturbez-vous !

C’est une évidence : se masturber permet de mieux connaître son corps, de mieux l’habiter, et donc de mieux l’offrir à son partenaire. Mais le plaisir solitaire présente aussi l’avantage de vous maintenir dans une tension érotique. Même si vos principales préoccupations s’articulent le plus souvent autour de vos responsabilités professionnelles et familiales, n’oubliez pas que vous êtes un être sensible et désirant. Se masturber n’est ni sale, ni dégradant, ni « masculin ». Souvenez-vous de cette phrase du film de Denis Arcand, *Le déclin de l’empire américain* : « Le sexe, c’est comme le piano, il faut pratiquer. » Plus vous aurez d’orgasmes, et plus vous aurez envie d’en avoir. Vous le savez mieux que moi, rien de plus facile pour une femme, si elle en éprouve le désir, que d’obtenir un orgasme, vite fait, bien fait, en quelques minutes…

La masturbation, agréable pour vous, s’avère également bénéfique pour votre couple. Pour bien toucher l’autre, il est important de se toucher soi-même !

Autorisez-vous à jouir par vous-même, même si vous êtes en couple. Un couple harmonieux consiste avant tout en l’association de deux partenaires autonomes. Vous êtes seule responsable de votre bien-être et de votre bonheur. Souvent, des femmes ressentent de la frustration parce que leur compagnon ne leur fait pas l’amour assez souvent, ou pas de la manière dont elles le voudraient. En vous masturbant, vous affirmez votre indépendance. Le plaisir, la capacité à se réjouir, à se faire du bien, ne doivent pas être remis à l’entière responsabilité de l’autre. En vous masturbant, vous aurez aussi davantage le choix de dire oui ou non. Dans ce contexte, votre partenaire se sentira, lui aussi, plus libre et plus léger.

Propres, sains et désirables…

De nombreuses femmes rêvent d’intégrer l’élément aquatique à leurs ébats. Il est vrai que l’eau nous porte, nous détend, et permet de pallier une hygiène imparfaite, pour peu que l’on n’ose pas en parler directement à son amant !

Un bain est agréable pour se délasser après une journée fatigante. Mais une baignoire n’est pourtant pas un endroit privilégié pour faire l’amour. Immerger son corps dans l’eau chaude de manière prolongée peut aller à l’encontre du but recherché. Cela aura pour effet de ramollir votre amant, et de vous assécher le vagin. Au bout de vingt minutes, les doigts de votre

homme seront fripés, ses lèvres auront tourné au violet, sont sexe sera flapi et il aura peut-être, pour couronner le tout, des palpitations cardiaques ! En plus, à moins d'être équipé d'un spacieux dispositif, faire l'amour dans une baignoire est généralement très inconfortable !

En revanche, prendre une douche à deux constitue une bonne alternative. Elle permet de vous assurer par vous-même de l'hygiène de celui qui est sur le point de vous honorer. Une douche délasse, mais pas trop. Vous conservez votre énergie. Si vous disposez d'une douchette équipée d'un tuyau assez long, amusez-vous à stimuler vos zones les plus sensibles à l'aide du jet d'eau. Alternez haute et basse pression. Avec du gel douche, lavez-vous mutuellement en insistant sur vos endroits préférés. Pour vous donner de l'énergie pour la suite du programme, terminez par un jet froid qui active la circulation sanguine.

TROUVEZ L'AMANT QUI VOUS CORRESPOND !

Qu'est-ce qu'un bon amant ?

Toute femme croit savoir, aujourd'hui, ce qu'est un bon amant. Souvent, elles l'imaginent doux (mais fougueux quand il faut), patient, attentif à leur plaisir, et, dans le meilleur des cas, amoureux…

Pourtant, il est difficile de savoir à l'avance si votre partenaire vous fera monter au ciel ou pas. Une expérience avec le « meilleur coup du monde » peut s'avérer désastreuse si le courant ne passe pas… Le bon amant n'existera à vos yeux que si votre partenaire représente la moitié qui comble, qui excite, qui assouvit vos désirs et vos besoins.

Si vous lâchez prise tous les deux, alors la fusion sexuelle aura toutes les chances de se produire. Un bon amant est celui qui prend le temps d'écouter les désirs de sa partenaire. Mais c'est aussi celui qui sera prêt à se laisser découvrir. Le sexe doit être avant tout un partage. Le bon amant vous donnera le sentiment d'être unique, désirée. Il vous « prendra » pour tout ce que vous êtes. On peut être l'amant idéal d'une femme et le mauvais d'une autre.

Je vous propose un test : réunissez quelques hommes autour de vous, assez intimes pour être parfaitement honnêtes avec vous, et demandez-leur s'ils se considèrent comme de bons amants. Dans leur grande majorité, ils vous répondront certainement qu'ils ont été des étalons fougueux avec certaines femmes, et de pitoyables tâcherons avec d'autres. De bons amants, il en existe de toutes sortes : amoureux, queutards, plus âgés que vous, éphèbes, coups d'un soir, et même, parfois, maris ! Nous allons en faire un petit tour d'horizon. Mais n'oubliez pas cette règle d'or : le bon amant ne se trouve jamais là où on l'attend !

- ◗ Un bon amant a-t-il forcément beaucoup d'expérience ?

On dit souvent que rien ne vaut l'expérience, même si certains garçons de vingt-cinq ans peuvent être particulièrement doués ! Mais au-delà du vécu,

n’oublions pas que le plus important est d’aimer les femmes, d’avoir envie de leur donner du plaisir. Un homme dont la longue expérience de bourlingueur sexuel vous fait rêver, peut aussi se révéler égoïste dans sa manière de faire l’amour. Ou encore être trop sûr de lui, au point de se rendre insupportable. L’expérience ne vaut que si le reste suit…

• ◗ Le bon amant, indissociable des sentiments ?

Évidemment, il n’est pas obligatoire d’être amoureux pour être un bon amant. Mais si c’est le cas, c’est toujours mieux ! Au moment de passer sous la couette, il semble évident que nos corps communiquent mieux si les esprits sont dans la complicité, l’attention, l’intelligence. Si vous vous sentez aimée, vous serez plus disponible, plus entreprenante. Vous n’hésiterez pas à exprimer vos désirs, à parler plus crûment… Votre amant, plus à son aise, verra son potentiel sexuel optimisé.

• ◗ Un coup d’un soir peut-il (aussi) être un bon amant ?

Avec la consommation effrénée d’une pornographie industrielle, le formatage des esprits qui en résulte, la mode des *fuck friends*, vous êtes, vous les femmes, de plus en plus nombreuses à revendiquer votre plaisir comme des consommatrices. Résultat : vous devenez exigeantes, et parfois beaucoup moins romantiques que vos amants. Conséquences du féminisme ou de vos modes de vie surchargés, certaines d’entre vous se concentrent désormais sur les gratifications immédiates que le sexe peut leur apporter.

Comme les hommes, parfois, vous éprouvez juste l’envie de « tirer un coup », et vous vous servez volontiers d’un garçon comme d’un jouet. Le *toy boy* vous fait fantasmer, lui qui nous exaspère en exhibant ses abdos gainés et son sourire étincelant dans nombre de magazines féminins et sur les sites de rencontres… Parfois, vous pouvez même exiger d’eux des performances sexuelles dignes d’un film porno, et les congédier après usage.

Loin de moi l’idée de porter un jugement de valeur sur ce comportement. Mais attention : ce coup d’un soir peut être un authentique gentleman, ou un parfait goujat s’il ne pense qu’à son plaisir. Il importe donc de bien le

choisir. Alors, attention aux mythomanes d’Internet ! Car le beau jeune homme sur lequel vous vous êtes tant de fois masturbée en webcam, ou en regardant ses photos en ligne, risque fort de ne pas être à la hauteur de vos désirs au moment de passer à l’acte. La réalité réserve toujours son lot de contraintes techniques, pas toujours très *glamour*. Le héros de vos fantasmes perdra forcément un peu de son aura s’il débande au moment d’enfiler un préservatif, ou si sa prestation vous laisse inassouvie… C’est pourquoi le bon amant est souvent celui avec lequel on ne s’attend à rien.

Au-delà des modes… et du porno !

Parmi les jeunes hommes, beaucoup d’entre eux, influencés par le porno ou les injonctions journalistiques, placent la barre très haut et s’inquiètent, parfois, de ne pas tenir trois heures ! Certaines filles, et certains garçons, considèrent qu’il est normal de commencer la sodomie dès la première nuit, et d’organiser un trio une semaine après ! Si je devais faire passer un seul message, ce serait celui-ci : un bon amant est un homme qui vous respecte. Assurez-vous qu’il ne vous force jamais, et restez sourde à toute surenchère si elle vous dérange. N’oublions pas que le porno relève de l’industrie du divertissement, et qu’elle ne reflète pas la réalité. On ne peut le « consommer » sainement que si l’on possède un minimum d’éducation sexuelle.

La première nuit…

Quand vous vous retrouverez au lit pour la première fois avec votre nouvelle conquête masculine, ne négligez jamais ce point essentiel : si vous appréciez la situation, montrez-lui ! Peut-être, sait-on jamais, a-t-il déjà feuilleté ces magazines féminins dans lesquels les filles expliquent avec force détails comment elles font si bien semblant quand leur copain ne leur plaît qu’à moitié et qu’elles ne veulent pas se montrer trop désagréables…

Ne prenez pas les hommes pour des idiots : beaucoup d’entre eux savent parfaitement repérer quand leur partenaire fait semblant ! N’adoptez pas non plus l’attitude inverse, qui consisterait à prétendre que vous vous pâmez dès qu’il vous effleure ! Guidez-le, en douceur, vers les parties les plus sensibles de votre corps. Et ne lâchez un « mmmh » que si vous appréciez vraiment sa caresse.

Ne soyez pas trop exigeantes avec vous-mêmes, et oubliez vos complexes. Si vous vous retrouvez tous les deux dans le même lit, c'est que l'attirance est réelle, du moins nous l'espérons pour vous !

N'oubliez pas que votre partenaire sera, de toute façon, beaucoup moins focalisé que vous ne l'êtes sur vos défauts. Ne vous cachez pas sous les couvertures, n'éteignez pas la lumière, cela lui paraîtra suspect ! Plus vous serez à l'aise avec votre corps, même si vous n'êtes pas un canon de beauté, et plus vous serez séduisante… et excitante. Les plus grandes séductrices sont d'abord celles qui acceptent leur corps tel qu'il est.

Si l'homme avec lequel vous êtes en train de faire l'amour a certainement fantasmé votre corps avant de pouvoir le caresser, il ne demande qu'une seule chose à la personne réelle qui frémit sous ses doigts : qu'elle soit désirante et vibrante.

Pour les hommes, la meilleure amante n'est pas forcément la plus belle, ou la plus cochonne !

Si je m'en réfère à mon expérience personnelle, celles qui m'ont laissé un souvenir impérissable étaient toujours les plus généreuses, s'impliquant corps et âme dans l'acte sexuel, et vivant au maximum l'instant présent.

Soyez aussi exigeantes avec lui que vous l'êtes avec vous-mêmes. À moins que les odeurs corporelles ne vous excitent, et que votre principal fantasme ne consiste à chevaucher le membre d'un bûcheron bourru, ne tolérez aucune négligence de la part de votre amant. Vous lui rendrez service, à lui aussi. Ne cédez pas à son envie de copuler si vous pensez qu'une douche lui ferait le plus grand bien, avant d'envisager quoi que ce soit d'autre. Respectez-vous, et faites-lui bien comprendre que s'il se sent trop fatigué pour se laver, il est préférable de reporter vos ébats à une date ultérieure !

COMMENT LE RENDRE FOU ?

À LA DÉCOUVERTE DE SON CORPS

Quelles sont les principales zones érogènes masculines ?

On pense généralement que la principale zone érogène d'un homme, c'est son sexe. Or, les zones érogènes masculines sont multiples : la bouche, les parties génitales, la région anale (nous y reviendrons longuement), les seins, mais aussi les aisselles ou l'intérieur des cuisses. Mais évidemment, toutes les parties du corps peuvent devenir érogènes chez l'homme si elles sont caressées avec douceur et sensualité par une femme qui l'excite. Et si votre relation excède le simple « plan sexe », alors vous verrez que l'état amoureux fera vibrer votre amant de tout son être. L'idée même de zones érogènes dissociées les unes des autres perdra alors tout son sens. Voici les endroits stratégiques de votre terrain de jeux.

- ◗ La bouche

Les lèvres et la langue sont des zones très innervées, et donc particulièrement érogènes. Excitez ses lèvres à l'aide de votre langue, « mangez-lui » la bouche, mordillez, sucez, léchez… Vous pouvez aussi introduire un ou plusieurs doigts dans sa bouche.

- ◗ Les mamelons

Les seins masculins, peu innervés, sont généralement peu sensibles aux stimulations. Vous pouvez néanmoins, à force d'excitation régulière des mamelons de votre homme, les rendre plus réceptifs et en faire une zone érogène privilégiée. Mordillez-les, pincez-les, léchez-les… Quand ses tétons seront durcis à force de manipulation, ils deviendront beaucoup plus sensibles.

- ◗ Le ventre

Si votre homme n’est pas trop chatouilleux (à vous de le détendre…), caressez son ventre en cercle, dans le sens des aiguilles d’une montre, en remontant vers le plexus solaire, sans trop appuyer. Cette caresse sensuelle peut être complétée par des baisers, et de petits coups de langues autour du nombril.

- ◗ Les cuisses et les jambes

Souvent négligées, elles sont pourtant sensibles aux caresses. Entourez ses chevilles de vos mains et massez ses jambes en remontant jusqu’aux genoux. Caressez l’intérieur des cuisses, jusqu’en haut… et découvrez ce sexe dressé qui n’attend plus que vous !

Le baiser qui lui fera tourner la tête

- ◗ Un premier contact décisif

« Qu’il me donne un baiser de sa bouche… » Ainsi s’ouvre le Cantique des Cantiques. C’est par là que commence, également, la sexualité, pour la plupart d’entre nous. Chacun se souvient de son premier baiser et du trouble indicible qui l’a accompagné.

Le baiser procure non seulement des sensations agréables, mais il revêt souvent une portée symbolique. Organe érectile, la langue se fait pénétrante pour posséder la bouche de l’autre. Le baiser scelle une relation, il officialise une attirance, celui qui le donne transmet un message fort, et celui qui le reçoit a le choix de s’y abandonner ou de le refuser. Dans tous les cas, après un baiser, la relation entre un homme et une femme est transformée.

L’éclairage du psy : le baiser comme détecteur de compatibilité ?

Les découvertes de la biologie nous apprennent qu’au-delà du plaisir qu’il procure, le baiser possède une fonction. Pendant un baiser, le cerveau de l’homme produit de l’ocytocine, l’hormone de l’attachement, et chez la femme, l’hormone du stress diminue. Pendant

le baiser, avec le frottement des langues et le mélange des salives, un échange de bactéries s'effectue. Si nous trouvons le goût et l'odeur de l'autre agréable, c'est parce que nos systèmes immunitaires sont compatibles, et que nous parvenons à tolérer ses bactéries dans notre bouche. Ainsi, à travers le baiser, nous échangeons des informations sur nos compatibilités biologiques. Si un baiser vous laisse en bouche un goût désagréable, c'est que vos systèmes immunitaires ne sont pas compatibles. Alors, si vous envisagez une relation suivie, posez-vous toujours la question : si votre plaisir

n'est pas optimal dans ces moments d'intimité, c'est que votre corps vous fait passer un message. À vous de l'écouter, ou non…

Les adversaires du déterminisme objecteront néanmoins que la biologie ne fait pas tout, et que nous pouvons contribuer à ce qu'un baiser soit agréable. Le baiser est un moment d'intimité privilégié entre deux partenaires, car il convoque tous les sens à la fois : goût, odorat, toucher, vue, et même ouïe, puisqu'un baiser fougueux peut faire du bruit, c'est d'ailleurs particulièrement excitant !

• ◗ Une hygiène indispensable

Voici quelques règles de base pour qu'un baiser soit toujours un plaisir :

1. Il s'agit d'éviter la langue chargée et l'haleine discutable. Purifiez donc régulièrement votre foie. Pensez à effectuer des cures dépuratives avec de l'artichaut ou du radis noir en ampoules, par exemple.
2. Brossez-vous les dents après chaque repas.
3. Brossez-vous également la langue, sur laquelle les bactéries s'accumulent.
4. Évitez les plats très relevés, chargés en ail ou en oignon, à moins que vous ne les partagiez.
5. Glissez dans votre sac des pastilles à la menthe ou des bonbons à l'extrait de persil que l'on trouve en pharmacie.

• ◗ Le baiser, mode d'emploi

Commencez par baiser ses lèvres. Concentrez-vous sur le plaisir que vous ressentez à leur contact. Attrapez ses lèvres avec les vôtres, léchez-les. Pendant ce temps, touchez son visage, sa nuque, égarez vos doigts dans ses cheveux, respirez son souffle, humez sa peau.

Avec votre langue, pénétrez progressivement sa bouche. Par le baiser, l'homme et la femme se retrouvent pénétrant et pénétrés, d'égal à égal. Certains hommes aiment qu'une femme les embrasse fougueusement, qu'elle leur mange la bouche. Ils estiment, souvent avec raison, que si elles aiment goûter leur langue, elles aimeront les recevoir encore plus intimement en bouche.

Heureux peuple français, qui a l'immense privilège d'être évoqué partout dans le monde à travers l'expression *french kiss*. Elle désigne un baiser profond, une manière particulière d'explorer, de fouiller la bouche de son partenaire. Françaises, soyez à la hauteur de votre réputation, et faites de chaque baiser un moment d'exception !

La stimulation manuelle

La première maîtresse de votre homme, c'est sa main avec laquelle, adolescent, il se masturbait en cachette. Elle sera toute sa vie sa plus fidèle compagne, quand il aura besoin d'évacuer son stress, ou de soulager vite fait bien fait une tension sexuelle.

Vous aimeriez, vous aussi, lui astiquer le mandrin aussi bien que sa veuve poignet ? Vous n'avez pas envie de faire l'amour, vous vous sentez indisposée mais vous voulez quand même lui faire plaisir ? Lisez attentivement le chapitre suivant. Les techniques qui y figurent vont peut-être changer votre vie.

- ◗ Le lieu idéal

L'avantage de la branlette, c'est qu'elle peut se pratiquer n'importe où… ou presque. Au cinéma, dans les toilettes du TGV, dans l'avion sous une couverture, au restaurant sous la table, dans la salle de réunion quand tout le monde est parti, dans l'ascenseur en panne avec le voisin du 8e… Les possibilités ne manquent pas, les occasions de faire plaisir non plus !

- ◗ Des doigts de fée

Ne cherchez pas à faire concurrence à la main puissante de votre homme, vous n'y arriverez pas. Jouez plutôt de votre féminité. Votre main doit être douce et vos ongles soignés. Des ongles vernis sont très excitants. Retirez les bijoux qui pourraient endommager la peau, si fine et délicate à cet endroit.

- ◗ Lubrifier ou pas ?

À base d'eau ou, encore mieux, de silicone, le lubrifiant est l'ami de votre main pour une séance de masturbation. Une noisette dans le creux de la main suffit. Ne lubrifiez pas trop, vous devez garder une bonne prise sur votre manche préféré ! Pour une branlette imprévue, rien ne vaut, évidemment, la salive. Crachez bruyamment sur le sexe de votre homme pour le lubrifier. C'est un cliché porno, mais peu importe, l'effet est garanti !

- ◗ Observez

La méthode la plus efficace et sans doute la plus agréable pour apprendre à masturber votre homme, c'est de le regarder faire. Demandez-lui de se masturber devant vous. Il y a très peu de chances pour qu'il vous refuse cette faveur ! Observez comment il empoigne son sexe. Puis remplacez sa main par la vôtre, en la plaçant exactement dans la même position.

Les massages érotiques

Se faire masser, c'est s'abandonner corps et âme aux mains de sa partenaire. Confier entièrement votre corps nu à l'autre, est une marque de confiance, et un entraînement au lâcher prise. Pour la personne qui masse, il s'agit d'une manière incomparable d'apprendre le corps de l'autre, et de lui transmettre son amour.

- ◗ Incitez-le à lâcher prise !

On oublie généralement qu’un homme a besoin de caresses et de tendresse une fois que la relation s’installe. Le dialogue est pour lui aussi fondamental que pour une femme. La plus importante zone érogène, et cela vaut pour les deux sexes, c’est le mental. C’est lui qui vous permet d’apprécier les qualités si excitantes de votre partenaire : l’odeur de sa peau, de ses cheveux, le goût de son sexe, la douceur de son ventre… En général, les femmes se révèlent beaucoup plus sensibles au toucher que les hommes. Biologiquement, les femmes sont programmées pour répondre de manière intense aux sollicitations, afin d’augmenter les chances de survie de l’espèce !

Les hommes, eux, plus habitués au contrôle, aimeraient de temps en temps s’autoriser à lâcher prise ! Faites comprendre à votre partenaire que s’il se laisse caresser, s’il s’autorise à s’abandonner à l’autre, cela ne veut pas dire qu’il perd sa liberté. Il ne s’agit pas d’un jeu de domination. Vous vous occupez simplement de lui. Si vous prenez le contrôle, cela ne veut pas dire que l’autre le perd.

En matière de sexualité, l’homme s’impose souvent des objectifs liés à la performance : il veut être capable de bander fermement, tout le long du rapport, et se fixe pour but de jouir et de faire jouir sa partenaire. Un massage fournit l’occasion de se recentrer sur l’essentiel d’une relation de couple : passer du temps ensemble et se donner de l’amour. Demandez à votre homme de se concentrer sur l’instant présent, et vous-même, profitez de toutes les sensations que vous lui procurez. Si vous ne vous sentez pas sûre de vous, demandez-lui de vous guider, de vous dire ce qu’il aime. Personne ne détient une connaissance spontanée de son partenaire !

• ◗ Dans le vif du sujet : les préparatifs…

Pour un massage occasionnel, optez pour votre lit, qui fera l’affaire s’il est ferme et confortable. Une table de massage est idéale si vous pensez vous masser régulièrement. Elle vous permettra de ne pas vous faire mal au dos quand vous masserez votre partenaire. Installez votre homme sur une serviette. Munissez-vous d’un grand drap de bain pour recouvrir les parties de son corps qui ne seront pas massées. Un corps nu et immobile se refroidit très vite ! N’oubliez pas l’indispensable lubrifiant pour que vos mains glissent bien et n’accrochent jamais sur la peau de votre homme.

Choisissez une huile de massage, surtout pas de lubrifiant à base d’eau qui sèche rapidement. Vous pouvez également utiliser un lubrifiant à base de silicone, qui procure une excellente glisse.

Si une épilation intégrale de la zone génitale n’est pas nécessaire pour profiter des bienfaits d’un massage, il est tout de même préférable que votre homme coupe très court ses poils pubiens, ou, au moins, se rase les testicules.

Allongez votre homme sur le ventre. Faites couler quelques gouttes d’huile de massage au creux de vos mains et frottez-les pour la chauffer. Faites le vide en vous-même, et avec un esprit calme et bienveillant, posez lentement vos mains sur son corps. Vous pouvez lui faire des compliments, lui dire que vous aimez regarder son corps, le toucher…

N’entamez pas un massage des parties intimes de votre homme sans avoir auparavant parcouru tout son corps. Initiez le massage par ses pieds, puis remontez le long de ses jambes, ses cuisses, ses fesses, son dos, ses épaules. Commencez par un effleurage, et poursuivez votre exploration par des gestes amples, lents et assurés. Si vous ne vous sentez pas sûre de vous, demandez à votre homme s’il aime ce que vous faites, posez-lui des questions.

Descendez le long de ses bras et massez ses mains. Ce massage procure une relaxation profonde. Savez-vous que les mains comptent plus de 72 000 terminaisons nerveuses ?

Lorsque vous sentez que votre homme est bien détendu, demandez-lui de se retourner. Massez d’abord sa poitrine et son ventre, puis descendez vers la zone génitale. Il est inutile que votre homme soit en érection.

Ensuite, vérifiez que vos mains sont chaudes et bien huilées. Vous pouvez alors procéder aux caresses suivantes :

1. Faites glisser vos mains de la base du scrotum (le sac de peau qui contient les testicules) jusqu’au gland, de manière à bien lubrifier l’ensemble de la zone.
2. D’une main, tenez la hampe en position verticale, et de l’autre, massez le gland en le plaçant dans le creux de votre main. Vos doigts sont placés en rond comme si vous pressiez une orange. De la même main, à l’aide du pouce, appuyez sur la zone se trouvant juste sous le frein (attention, zone très érogène !).

3. D’une main, maintenez le pénis et les testicules vers le haut, et de l’autre, à l’aide de votre poing fermé, massez doucement mais fermement le périnée (la zone entre les testicules et l’anus).
4. Serrez doucement son scrotum avec le pouce et l’index, de manière à former une boule avec ses testicules. Massez celles-ci délicatement avec l’autre main.
5. Si le sexe de votre homme est en érection, massez-le énergiquement avec vos paumes, comme si vous faisiez rouler un bâton entre vos mains. Celles-ci doivent être bien huilées.
6. Formez un cercle avec le pouce et l’index. Enserrez le gland et faites glisser vos doigts jusqu’à la base de la hampe. Faites le même mouvement de l’autre main. Enchaînez ces caresses en changeant de main, une dizaine de fois vers le haut, puis une dizaine de fois vers le bas.
7. Enserrez le pénis de vos deux mains, l’une au-dessus de l’autre. D’une main, opérez un mouvement de torsion dans un sens, et de l’autre main, dans le sens opposé. Alternez : tournez dans un sens, puis dans l’autre.

À vous d’imaginer d’autres caresses, avec l’aide de votre partenaire. Par exemple, vous pouvez utiliser un vibromasseur, le promener le long de son sexe, et sur toute la zone génitale. Si vous le souhaitez, vous pouvez inclure des caresses anales dans votre massage, et effectuer un massage de la prostate (voir plus bas « Les jeux de langue »).

Tout au long du massage, pour accompagner votre partenaire dans une détente optimale, n’hésitez pas à pousser de petits gémissements et à respirer profondément.

Caresses variées

Pour tester les techniques suivantes, la meilleure option consiste évidemment à mettre votre homme à contribution. Demandez-lui de vous guider dans vos mouvements et dans leur vitesse d’exécution. Vous pouvez aussi vous entraîner toute seule sur l’un de vos godes. Si vous n’en avez pas, une bonne carotte bien ferme fera l’affaire !

1. Vous vous trouvez à genoux, votre homme est allongé, jambes écartées.

2. D’une main, maintenez fermement son sexe, à la base, entre le pouce et l’index. De l’autre, pouce vers le bas, empoignez la hampe. Exécutez un mouvement de bas en haut, et remontez jusqu’au gland. Quand vous serez arrivé en haut, effectuez un mouvement de torsion au creux de votre main, puis redescendez. L’autre main prend le relais et exécute le même mouvement. Essayez d’accélérer, avec les deux mains, en alternance.
3. Fermez les mains l’une sur l’autre, pouces vers le haut, entrelacez vos doigts en laissant un espace entre vos paumes pour y glisser la verge tendue. Faites des mouvements de haut en bas : en un mot branlez-le, doucement mais fermement.
4. Continuez le mouvement en faisant tourner votre poignet. Laissez votre homme vous guider pour la vitesse d’exécution et la pression à exercer.

Variante beaucoup plus simple et toujours très appréciée : vous pouvez lui astiquer la colonne d’une main, en prenant soin de toujours faire pivoter légèrement le poignet lorsque vous exécutez le va-et-vient. De l’autre main, caressez doucement ses bourses, ou bien serrez le haut du scrotum entre le pouce et l’index et tirez légèrement vers le bas. Vous pouvez également appuyer avec votre poing sur son périnée, ou bien, encore, lui titiller l’anus. Peu d’hommes résistent à cette caresse !

- ◗ Pour aller plus loin : la cravate de notaire

À ne pratiquer que si la taille de votre poitrine le permet, la cravate de notaire, ou branlette espagnole, procure un plaisir incomparable. Demandez à votre homme de s’asseoir, et placez-vous à genoux entre ses cuisses. L’usage d’un lubrifiant au silicone, qui assure une glisse parfaite, est idéal pour cette pratique ! Mettez vos mains sous vos seins, et placez-les d’abord sous ses testicules. Ensuite, remontez, et faites-les glisser entre vos seins, puis enserrez son sexe jusqu’au gland. Masturbez-le avec vos deux seins entourant fermement sa hampe, et n’oubliez pas de donner un petit coup de langue dès que vous voyez son gland émerger d’entre vos deux jolis globes !

• ◗ L’approche de l’orgasme

Un orgasme imminent s’accompagne de signes physiques caractéristiques : le scrotum se rétracte autour des testicules, celles-ci remontent, la respiration s’accélère…

Ne ralentissez pas votre mouvement si vous sentez arriver l’orgasme de votre homme. En revanche, quand il commence à éjaculer, ralentissez. Le gland est une zone extrêmement sensible, et la plupart des hommes ne supportent pas qu’on touche leur sexe pendant et après l’orgasme.

L’ART DE LA FELLATION

S’il est une pratique sexuelle dont on pense tout savoir, c’est bien la fellation. Elle fait partie des préliminaires « basiques », et ne bénéficie pas d’un grand potentiel fantasmatique, comme la sodomie par exemple. Pour autant, n’avons-nous vraiment plus rien à apprendre sur cette bonne vieille pipe ? Même si vous êtes déjà des expertes de la flûte, sachez que vous pouvez encore devenir de vraies artistes…

Un plaisir à partager !

Les hommes adorent la fellation, et les femmes n’hésitent pas à avouer leur plaisir de les accueillir dans leur palais. Selon l’enquête « Contexte de la sexualité en France », menée par l’Inserm et publiée en 2007, « les pratiques de sexualité orale (…) ont connu une diffusion spectaculaire dans les années 1970 et 1980, et celle-ci s’est poursuivie dans les années 1990 et 2000. Ainsi, plus de 80 % des femmes déclarent avoir expérimenté ces pratiques. (…) La proportion de celles qui pratiquent s’accroît rapidement avec l’âge, et dès 25 ans, deux tiers des femmes déclarent une pratique régulière. »

Certaines femmes, pourtant, ne comprennent pas l’intérêt érotique de la fellation. Pour elles, la fellation sert avant tout à faire plaisir aux hommes. Précisons que la fellation au sein du couple est une pratique récente. Du temps de nos arrières grands-mères, elle faisait partie des prestations proposées dans les bordels ! La bouche et le sexe ne devaient jamais se rencontrer. On l’a oublié aujourd’hui, tant cette pratique nous paraît naturelle.

Beaucoup de femmes n’aiment pas la fellation : elles ont vécu une expérience violente (un homme les a forcées, leur tenant la tête avec ses mains…), se sentent soumises, ressentent un étouffement, n’aiment pas l’odeur, le goût, ont peur qu’on leur éjacule dans la bouche. Si vous avez vraiment trop de réticences, ne le faites pas.

L’éclairage du psy : un peu de littérature

Dans son roman *Les 120 jours de Marseille*, Michaël Biermann décrit magnifiquement, à travers un de ses personnages, ce qui plaît tant aux hommes dans la fellation :

> « Il faut bien sûr un peu de technique et de bon sens. Mais je ne crois pas que ce soit la bouche elle-même qui fasse jouir finalement. Elle a le palais trop dur, les dents trop en saillie, une profondeur trop limitée, même si une langue adroite et une abondante salive peuvent pallier un peu ses défauts. Non, je crois que c'est surtout l'idée qui vous fait de l'effet, l'idée d'occuper de vos vits cet orifice par où normalement entre l'air, disparaît la nourriture et d'où sort la parole. Jouir dans nos cons ou nos culs n'a rien d'extraordinaire, vous croyez qu'ils sont faits pour ça, des vases creux et doux pour y déposer votre affaire. Mais remplir nos bouches de votre chair et de votre lait, comme si on voulait manger un peu de vous, vous semble miraculeux, ces bouches que vous pouvez regarder parler ou manger parmi les gens, en pensant : "Il y a une heure, cette bouche était pleine de moi. De ces lèvres, qui sourient à un inconnu, coulait mon foutre. Cette gorge si innocente l'a avalé." L'idée de violer l'orifice public, d'en abuser, de le détourner de son sens, fait jaillir votre foutre d'autant plus facilement qu'elle est consentante. » (Michaël Biermann, *Les 120 jours de Marseille*, éd. Le Cercle, 1996, p. 128)

La fellation, pratique à risques ?

Les risques de transmission des MST et IST (maladies et infections sexuellement transmissibles) par voie orogénitale sont sous-estimés. La pratique la plus dangereuse consiste à avaler le sperme, mais le liquide pré-orgasmique peut également contenir le HIV. Le risque est augmenté si la personne qui suce a dans la bouche une plaie pouvant saigner.

Il est conseillé d'attendre quatre heures après s'être brossé les dents pour se livrer à une pratique orogénitale avec un inconnu. Le brossage peut en effet occasionner des micro lésions des gencives, et par conséquent un risque potentiel de contamination. Si vous n'êtes pas sûr de la personne que vous allez ainsi honorer, utilisez un préservatif. L'option la moins désérotisante est de le mettre en place avec la bouche. Pincez le réservoir entre vos lèvres pour le poser sur le gland, puis déroulez dans votre bouche serrée… Nul doute qu'il y sera sensible !

Les positions de base

Si vous voulez vraiment faire plaisir à votre homme et apprendre à aimer ça, tentez la méthode suivante.

Commencez quand le sexe est vulnérable, sans érection. Sentez ce pénis qui se déploie dans votre bouche. Vous ressentirez une incroyable sensation de puissance.

Devenez exploratrice. Examinez la queue de votre amant comme s'il s'agissait d'un terrain inconnu. De nombreuses femmes n'ont jamais vraiment prêté attention au sexe de leur homme. Touchez-le doucement, fermez les yeux, demandez-lui de ne pas bouger, même s'il en a très envie.

Si vous ne savez pas sucer, n'ayez pas honte ! Être une bonne fellatrice ne s'improvise pas, et il est impératif de posséder quelques connaissances anatomiques et techniques. Il s'agit de bien se familiariser avec l'instrument dont vous allez jouer. Ensuite, vous apprendrez la partition. Il ne tiendra qu'à vous de vous entraîner régulièrement, afin de devenir une bonne interprète.

Comme quand vous débutez l'apprentissage d'un instrument de musique, il s'agit de trouver la meilleure position. Évidemment, la recherche du confort optimal sera moins importante pour une pipe à la va-vite sous une porte cochère, que pour une fellation « complète », longue et appliquée, sur un lit.

La position où l'homme, debout, se fait sucer par la femme à genoux a l'avantage de se prêter à toutes les situations. Mais elle est loin d'être la plus confortable, notamment pour vous, dont les genoux doivent supporter l'appui sur le sol. Pour l'homme ensuite, qui doit rester debout dans un moment où il aurait plutôt envie de se détendre ! Néanmoins, cette posture de soumission peut être délectable pour certains. Ainsi, un miroir judicieusement placé derrière Madame donnera à Monsieur une vue imprenable sur son postérieur pendant la gâterie. Il pourra même suggérer à sa fellatrice d'user de ses mains pour s'écarter les fesses, se masturber…

Plus confortable, la position assise pour l'homme, qui regarde sa suceuse à genoux, est la meilleure pour jouir pleinement de la proximité du visage de sa partenaire. Si elle est exhibitionniste, elle adorera lui montrer, avec force mimiques et bruits suggestifs, comme elle se repaît de son joli membre. S'il s'avance au bord de la chaise, la femme, libre de ses mouvements, pourra utiliser ses mains et sa langue pour caresser les bourses, le périnée, et l'anus de son partenaire. Évitez de cacher votre

visage. Il n’y a rien de meilleur pour un homme que de vous regarder opérer.

Astuce : le 69, « échange de bons procédés »

La position du 69 se décline en trois possibilités : l’homme en dessous, l’homme au-dessus, et les deux partenaires allongés sur le côté.

Mentionnons le 69 acrobatique, l’homme debout et la femme tête en bas, mais attention au tour de reins pour Monsieur et à l’afflux de sang dans le crâne pour Madame ! Si cette position offre de belles perspectives (avoir le sexe et l’anus de sa compagne à portée de bouche pendant une fellation, c’est quand même un vrai bonheur, sans compter le plaisir purement visuel…), elle ne permet pas une utilisation optimale des mains.

Autre possibilité : l’homme s’allonge et sa compagne s’agenouille ou se place à quatre pattes sur le côté. C’est une très bonne position, car l’homme peut alors promener une main sur le corps de sa belle, tout en conservant une jolie perspective sur le déroulement de l’action.

Les variantes de ces positions sont bien sûr très nombreuses, à vous de laisser libre cours à votre imagination.

Évidemment, il serait désobligeant pour vous qu’il sollicite vos talents de suceuse, et ne vous rende pas la pareille. Apprenez-lui à aimer quand il vous lèche le sexe ! Vous apprécierez d’autant plus de sucer son membre s’il adore, de son côté, vous combler de sa langue.

Les jeux de langues

Les joueurs sont en place. La partie peut commencer. Rappelons que pour faire une bonne pipe, il ne suffit pas de sucer bêtement ! De petits raffinements sont nécessaires. Les quelques conseils qui suivent feront de vous une fellatrice inoubliable.

Les jeux de langues sont la base de la fellation. On peut ainsi introduire le bout de sa langue dans le méat, pendant que les lèvres se referment doucement sur la couronne. Effet garanti ! Pour les non-circoncis : faites tourner votre langue entre le prépuce et le gland. Léchez les testicules, aspirez-les (toujours très doucement…).

Astuce

Quand vous faites une fellation à votre homme, mettez des doigts dans sa bouche. Soyez attentive aux mouvements de sa langue. Très souvent, il sucera et léchera vos doigts comme il aimerait que vous vous occupiez de son sexe.

Variez vos manières de jouer avec votre salive. N’hésitez pas à en laisser couler lentement un filet jusqu’au gland. Le must consiste à cracher sur le gland d’assez haut, en faisant le plus de bruit possible. Crachez également sur les testicules, le périnée et l’anus. Votre homme adorera sentir vos doigts se promener sur ces zones très sensibles.

Un petit truc qui n’a l’air de rien mais qui a son importance : n’oubliez pas de sourire. Les hommes adorent se rendre compte que vous prenez un réel plaisir à ce que vous faites. Si vous faites une petite pause pour le regarder en souriant, nul doute que cela l’excitera d’autant plus.

Regardez votre homme droit dans les yeux en le suçant. Ce cliché des films pornos est un succès assuré. Ou encore, masturbez-le en tenant son sexe juste devant votre bouche ouverte, avec un regard par en-dessous… Les hommes en raffolent !

N’oubliez pas de lui parler. Laissez les fellations muettes aux débutantes ! N’hésitez pas à lui dire que vous adorez sa queue, que vous aimez son goût, qu’elle est bien dure, et tellement grosse (même si ce n’est pas le cas) ! Normalement, ça ne manquera pas de l’électriser !

Vos mains doivent également participer. Alternez fellation et masturbation. Serrez de temps à autre la base de la verge.

Convoquez les autres parties sensibles de votre homme : pincez ses tétons, caressez et massez le périnée, et n’oubliez pas LA zone érogène par excellence, l’anus. Les femmes ont un point G, et donc, en vertu de l’anatomie comparée, les hommes aussi : c’est le point P, la prostate, qu’il faut stimuler par l’anus ! Allez, un peu de cran, si vous le sentez réceptif de ce côté-là, enfoncez-lui un doigt dans le derrière ! Lubrifiez abondamment, et faites glisser votre doigt le long de la paroi antérieure du rectum. Dès que vous sentez au bout du doigt un petit renflement, vous y êtes ! Massez doucement cette boule de haut en bas. Pendant une fellation, une stimulation du point P procure un plaisir extraordinaire. Il provoque également un orgasme plus long et augmente la quantité de sperme.

Enfin, votre homme vous appartiendra corps et âme si vous exécutez les figures suivantes :

• ◗ La savonnette

À grand renfort de salive, faites glisser vos mains à plat tout le long de la hampe, et « frictionnez ».

• ◗ Le tire-bouchon

Le gland reste dans la bouche, tandis qu'une main branle la hampe. Le va-et-vient doit s'accompagner d'un mouvement régulier de rotation du poignet.

Astuce : ce qu'il vaut mieux éviter

– Téter le gland, ce n'est pas un biberon !
– Pomper, pomper, sans autre caresse (sauf dans le cas d'une fellation à la va-vite, entre deux portes, ou avant de partir fissa à un déjeuner de famille) ;
– fermer les yeux. Rien de tel qu'une fellation les yeux dans les yeux pour exciter le mâle.
– Mettre les dents. Si vous ne maîtrisez pas parfaitement l'exercice qui consiste à effectuer de très légères pressions des incisives pendant le pompage, abstenez-vous ! Un coup de dent trop fougueux sur le gland peut être extrêmement douloureux.
– Lui enfoncer un doigt dans le derrière sans le prévenir. Certains hommes adorent que l'on s'occupe de leur anus pendant une fellation, d'autres ne sont pas à l'aise avec cette zone. Tâtez le terrain, tournez autour avant de vous y aventurer en profondeur !

• ◗ Pour bien commencer la journée…

Une idée qui a fait ses preuves : au petit-déjeuner, à l'improviste, jetez-vous sur sa queue pour la sucer, mais en ayant pris soin de garder une bonne goulée de café chaud en bouche. Avec une boisson froide, le résultat est au

moins aussi délicieux. Le must : une pipe à l'eau gazeuse bien fraîche. Vous pouvez aussi tenter les quelques gouttes d'alcool de menthe sur la langue avant la mise en bouche !

• ◗ Pour « aller plus loin » : la gorge profonde

Vous avez sans doute entendu parler du film « Gorge profonde » de Gérard Damiano. L'héroïne, jouée par Linda Lovelace, possède une particularité anatomique : son clitoris est situé au fond de sa gorge. D'où la nécessité pour ses amants de s'y introduire assez loin pour le stimuler. La pratique inspirée de ce film consiste à introduire le pénis au-delà de la luette, et cela sans vomir ! Linda Lovelace conseille de s'entraîner d'abord avec un doigt. Ensuite, la technique qu'il vous faut maîtriser est celle des avaleurs de sabres. À une différence près : autour d'un sabre, on peut encore respirer, mais pas autour d'une verge ! Il importe donc de contrôler sa respiration. Linda Lovelace décrit dans son livre la position idéale : « Je m'allongeai sur le dos, la tête pendant hors du matelas. L'homme s'agenouillait alors face à moi et mettait son sexe dans ma bouche. De cette façon, il glissait aisément, et pouvait faire un mouvement de va-et-vient… » (*Linda Lovelace par Linda Lovelace*, éd. EPI, 1976, p. 73-74) Évidemment, il n'est pas naturel de recevoir des coups de reins dans la gorge, et cette pratique nécessite une confiance absolue. Linda Lovelace a mis deux mois pour maîtriser cette technique. Mais si vous voulez vraiment faire plaisir à votre partenaire, cela en vaut la peine. Les sensations physiques sont incomparables, comme le plaisir psychologique que lui procurera votre envie de le recevoir le plus loin possible dans votre bouche…

L'éjaculation

Si la fellation constitue souvent un préliminaire, il est délicieux pour un homme de le mener à la jouissance de cette façon !

Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs de l'éjaculation : soubresauts du pénis, écoulement abondant de liquide séminal, rougeurs sur la poitrine… Se pose alors la question fatidique : avaler ou pas ?

Certaines femmes adorent le sperme, et l'avalent avec plaisir. D'autres, loin de le savourer, l'engloutissent le plus vite possible afin d'en éviter le goût… D'autres, enfin, préfèrent s'abstenir de sentir ce liquide s'écouler

dans leur gorge. Question de préférence, mais s’il est gratifiant pour un homme de regarder sa partenaire se repaître de sa semence, le refus d’avaler peut donner lieu à de réjouissantes mises en scène. Par exemple, l’homme comme la femme apprécient parfois le spectacle du jaillissement du sperme. Mais il existe des alternatives. L’homme peut se masturber devant la bouche grande ouverte de sa compagne, qui tire la langue… Une fellation peut se terminer par une bonne masturbation, et une éjaculation bien dirigée, de façon à ce que la femme puisse se débarrasser de l’éjaculat sans dégoût. Attention, même si vous n’aimez pas le sperme, ne faites pas trop la dégoûtée, cela risquerait de traumatiser un partenaire sensible… Courir dans la salle de bains pour tout recracher dans le lavabo, c’est un tue-l’amour assuré !

Faites plutôt couler lentement le sperme hors de votre bouche en fixant Monsieur dans les yeux. Vous pouvez aussi le laisser s’écouler le long de la hampe, ce qui est très excitant, ou peut-être préférez-vous le recevoir sur vos joues, vos seins, votre ventre…

En tout cas, que vous avaliez ou non, sachez qu’il vaut mieux, après l’éjaculation, arrêter d’aspirer le gland, qui devient alors extrêmement sensible. Cette caresse varie alors du désagréable à l’insupportable !

Si, malgré ces conseils, votre homme ne s’estime pas comblé, parlez, communiquez, y compris pendant l’acte. Dites-vous, et dites-lui, que tout s’apprend, avec le sourire, dans le respect… et l’humour !

LES POSITIONS QU'IL ADORE…

Inventez votre chorégraphie !

Tous les couples ont leurs positions fétiches. La morphologie et la personnalité sexuelle de chaque partenaire y sont pour beaucoup. Certains hommes sont attachés à une attitude dominante, d'autres se permettent davantage de lâcher prise. Chaque homme a sa position préférée, celle qui le fait décoller à coup sûr. D'ailleurs, vous vous en rendrez vite compte. Dans le meilleur des cas, sa position préférée sera aussi la vôtre, sinon, nous vous conseillons de varier les plaisirs et d'inventer des variantes aux positions de base que nous vous proposons. Les positions décrites ci-après sont « basiques » et peu fatigantes. À vous d'en inventer de plus acrobatiques si le cœur vous en dit, et si votre condition physique le permet. Ne vous forcez jamais à prendre une position qui vous met mal à l'aise ou qui vous est inconfortable, uniquement pour satisfaire les envies de votre homme. N'oubliez pas que ce qui doit lui faire le plus plaisir, c'est la spontanéité de vos envies et l'intensité de votre désir.

Menez le jeu (la femme dessus)

- ◗ La cavalière

À genoux, vous chevauchez votre homme. Lui, n'aura rien à faire sinon remonter le bassin vers vous pour accompagner vos mouvements. Il peut vous regarder et caresser vos seins à loisir… Vous pouvez vous balancer d'avant en arrière, ou encore, si vous êtes en bonne condition physique, vous accroupir sur le sexe de votre homme. Le plaisir des yeux, et du reste, est assuré !

- ◗ La cavalière inversée

Vous le chevauchez, comme dans la position précédente, mais dans l'autre sens. Vous lui tournez le dos, lui présentant vos fesses, qu'il pourra contempler et caresser pendant que vous vous activez sur son membre turgide !

Laissez-le vous dominer (l'homme dessus)

- ◗ Le missionnaire

Dans cette position, vous invitez l'homme à vous pénétrer, face à vous, entre vos jambes. Confortable et adaptée à toutes les corpulences, la position du missionnaire est propice aux baisers, et offre l'avantage de vous permettre de vous regarder dans les yeux, ce qui, pour certains, a son importance !

Cette position, souvent considérée comme basique, reste une valeur sûre car elle est très agréable pour les deux partenaires. En effet, elle permet à l'homme de bien contrôler la situation, mais elle vous permet également d'enlacer son torse et de caresser ses fesses. Le missionnaire n'implique pas forcément un va-et-vient monotone. Vous pouvez demander à votre homme de jouer sur l'intensité de ses mouvements, mais aussi de varier l'angle de la pénétration. Il peut par exemple, avec son pénis, exercer une pression sur la partie antérieure du vagin, afin de stimuler le clitoris.

- ◗ Les variantes du missionnaire

1. Une variante du missionnaire, très appréciée par les hommes, consiste pour la femme à soulever son bassin, à lever les jambes et à les poser sur les épaules de son homme. Croyez-moi, il va adorer cette position, qui permet une pénétration profonde. C'est pourquoi il s'agit de la position à privilégier si votre partenaire n'est pas très bien « monté » ! En revanche, si ses dimensions sont honorables, profitez-en pour lui demander de vous pénétrer le plus loin possible, afin de stimuler cette zone éminemment érogène qu'est le « deep spot » (situé au fond du vagin, près du col de l'utérus).

Astuce

N'hésitez pas à le guider dans son exploration de vos profondeurs. Une partie de sexe n'est vraiment réussie, rappelons-le, que lorsque les deux partenaires communiquent. Vous pouvez

également lui demander de stimuler votre point G. Pour cela, il devra se retirer à moitié, et, de son gland, exercer une pression contre l'os pubien.

2. Vous pouvez lever une jambe, et laisser l'autre allongée. Votre vagin sera encore plus disponible, et votre clitoris plus exposé aux pressions exercées par le pubis de votre partenaire à chaque pénétration.
3. On commence par un missionnaire classique, et, lentement, la femme replie les jambes. L'homme doit rester immobile, son sexe entièrement enfoncé dans le vagin, jusqu'à ce que la femme ait les jambes complètement fermées. Cette fois, c'est votre homme qui vous chevauche. Il va adorer, et vous aussi : la pression sur votre clitoris est maximale, et son sexe est enserré à la fois dans votre vagin et entre vos cuisses. Attention de ne pas exercer de trop amples va-et-vient, le pénis risquerait de glisser à l'extérieur. Cette position ne convient pas aux petits pénis.

- ◗ La levrette

La femme à quatre pattes, l'homme à genoux derrière elle : cette position, la préférée de nombreuses femmes, permet une pénétration profonde, et une stimulation du point G. C'est aussi, selon les enquêtes, la favorite des hommes, qui peut, à loisir, vous prendre fermement par les hanches, vous caresser les fesses, les écarter afin de profiter d'une vue imprenable, risquer un doigt dans votre anus offert… Il pourrait également, en se penchant au-dessus de vous, s'occuper de votre clitoris ou de vos tétons. Cette position, la plus « bestiale » sans doute, offre à l'homme un véritable sentiment de contrôler la situation. Elle permet aussi d'harmoniser facilement le rythme de ses mouvements.

Si vous vous appuyez sur vos bras pliés et votre menton, la perspective de vos fesses bien relevées ne lui déplaira certainement pas…

Moins fatigante et tout aussi excitante, une variante de la levrette consiste pour la femme à s'allonger sur le ventre, tandis que l'homme la pénètre par derrière. En appui sur les bras, il pourra baiser ou mordiller vos épaules, respirer votre nuque. Il trouvera sans doute délicieux de vous caresser les fesses de son ventre à chaque pénétration…

Sur le côté

- ◗ La cuillère

La position en cuillère, confortable et fusionnelle, permet une intimité parfaite avec votre partenaire. Vous êtes tous les deux allongés sur le côté, et votre homme vous pénètre par derrière. Sa poitrine est collée à votre dos, et l'une de ses mains peut ainsi accéder à toutes les parties de votre corps. Vous pouvez rester ainsi soudés l'un à l'autre pendant la pénétration, ce qui assurera à votre homme une forte compression de son pénis. Les variantes de l'angle de pénétration, dans cette position, sont nombreuses : votre homme peut soulever votre cuisse pour vous permettre de vous caresser le clitoris pendant qu'il vous pilonne. Il peut aussi, pour rendre la pénétration plus profonde, se détacher de vous.

Cette pénétration par derrière est idéale pour une femme enceinte.

- ◗ La femme sur le côté, l'homme à genoux

Allongez-vous sur le côté, tendez la jambe reposant sur le lit, repliez l'autre. Votre homme vient se positionner à genoux, par-dessus votre jambe tendue. Ainsi « emboîtés » l'un dans l'autre, vous pourrez jouir tous les deux d'une pénétration optimale. Cette position est très excitante pour l'homme, qui peut ainsi contempler l'ensemble de votre corps pendant qu'il lime votre puits d'amour !

Assis

- ◗ Assis sur le lit

Votre homme est assis, et vous venez vous empaler sur son membre, vos cuisses par-dessus les siennes. Vous le chevauchez, et pendant ce temps, vous pouvez vous prendre dans les bras l'un de l'autre. Cette position procure une grande intimité, et peut être très stimulante car les deux partenaires se retrouvent face à face. Elle est aussi relativement reposante, sauf si votre partenaire est plus mince que vous et qu'il se sent écrasé. En

revanche, si vous êtes plutôt du genre brindille, n'hésitez pas à entraîner votre étalon dans une grande cavalcade ! Pour vous reposer, vous pouvez prendre appui en arrière, sur vos mains.

- ◗ Assis sur une chaise

Il est assis sur une chaise et, comme précédemment, vous venez vous asseoir sur son sexe. Dans cette position, vous pouvez l'embrasser, caresser son visage et son torse pendant la pénétration. Cette configuration, confortable pour lui, l'est un peu moins pour vous, à moins que les squats et les abdos ne fassent partie de vos activités habituelles ! Si ce n'est pas le cas, il pourra vous aider en levant son bassin vers vous.

Le sexe anal : les hommes (aussi) adorent ça…

La sexualité masculine reste encore trop peu explorée du côté pile. Pourtant, c'est une évidence : la zone anale est aussi érogène pour les hommes que pour les femmes. Au-delà des tabous et des idées reçues, je vous propose un panorama des pratiques qui feront décoller votre homme à coup sûr, pour peu qu'il accepte toutes les richesses de son anatomie !

Parmi les préjugés les plus fréquemment cités sur la sexualité des hommes, celui qui concerne leur rôle « actif », opposé à la « passivité » féminine, tient une bonne place. Or, pour prendre du plaisir par derrière, il doit lâcher prise et assumer un rôle passif. Le plaisir anal ne correspond pas à l'image de l'homme dominant ! Aujourd'hui encore, de nombreux bas du front considèrent que le plaisir anal, « c'est pour les pédés », et que ceux qui adorent se faire titiller de ce côté-là, même par des femmes, « en sont », ou n'osent pas se l'avouer.

On peut noter qu'il existe une attitude inverse, tout aussi extrémiste. Journalistes féministes ou activistes *queer* considèrent comme évident, au nom d'un refus de la suprématie masculine, que les hommes prennent plaisir, eux aussi, à se faire pénétrer. Ceux qui refuseraient de s'y prêter se verraient immédiatement qualifiés de « vieux jeu ». Je tiens à préciser que ce livre refuse toute position idéologique, qui transformerait systématiquement toute pratique sexuelle en enjeu politique !

L'éclairage du psy : le plaisir anal force une porte

L'anus et le périnée constituent d'importantes zones d'innervation. Mais la sexualité humaine est ainsi faite que tout dépend de la manière dont cette zone sera psychologiquement érotisée, pour chaque individu. Chez Freud, l'anus est avant tout une porte. Tous les processus psychiques de contrôle sont rapportés à l'acquisition du contrôle sphinctérien. Cela correspond, chez l'enfant, au stade anal.

Pénétrer l'anus, c'est donc forcer une porte et bousculer un processus de contrôle. C'est pour cela que la sodomie est souvent associée à un fantasme de domination. De même, dans les jeux

de domination / soumission, les hommes se font fréquemment « féminiser », c'est-à-dire sodomiser. Forcer l'anus d'un homme, c'est lui ôter la maîtrise. Le premier obstacle à ces pratiques est donc psychologique.

Les idées reçues sur le sexe anal

Rappelons quelques évidences, avant de passer aux travaux pratiques. Ce qui nous intéresse ici, c'est le plaisir anal sans contraintes. Il s'agit d'aborder cette zone sans rapports de force et surtout sans préjugés. Et en la matière, ceux-là sont pléthore !

- ◗ Première idée reçue : c'est sale !

Et pourtant, savez-vous qu'un rectum vide contient moins de bactéries qu'une bouche ? Évidemment, il est préférable de se rendre aux toilettes avant le début de l'action, et/ou de se faire un lavement. Là, différentes techniques sont possibles : la bouillotte, le lavement pharmaceutique avec canule, ou la poire. Demandez conseil à votre pharmacien ! D'autre part, un anus épilé est toujours plus présentable et aussi plus réceptif aux caresses. Optez pour la cire chaude en institut, ou, plus pratiques et moins chères, les bandes de cire froide chez vous.

- ◗ Deuxième idée reçue : ça fait mal

Le sexe anal, qu'il consiste en une pénétration du doigt, d'un gode ou d'un sexe ne doit causer aucune douleur. Avec une bonne lubrification et beaucoup de douceur, le voyage dans la lune n'apporte que du plaisir. De très nombreux hommes acceptent cette volupté avec une sensation d'abandon, de dépossession. « C'est presque un sentiment océanique, nous a confié un adepte. Il est grisant de se mettre entièrement entre les mains de son partenaire. » Le sexe anal requiert, en effet, une confiance absolue.

- ◗ Troisième idée reçue : c'est dangereux

N’avez-vous pas déjà entendu dire que la sodomie à répétition entraînait l’incontinence ? Autre absurdité, puisque c’est le contraire qui est vrai : étirer les muqueuses a plutôt tendance à les tonifier et les renforcer, et non à les distendre…

Après cette petite mise au point, pénétrons à présent dans le vif du sujet : que faire avec un anus masculin ?

Les jeux de langues

La zone anale est particulièrement agréable à titiller de la langue, en raison de son importante innervation. Parfois, les hommes n’osent pas vous demander cette caresse très intime, qui constitue le complément incontournable d’une fellation réussie. Aussi, pendant que vous engloutissez sa colonne, s’il écarte les cuisses et qu’il lève les fesses pour vous faciliter l’accès au sillon, sachez déceler les indices d’une communication non verbale !

N’hésitez pas à lui demander s’il aime ça, et pour mettre un peu de piment dans vos ébats, insistez, en paroles, sur la dimension cochonne et taboue de la pratique. Écartez ses fesses à pleines mains (c’est déjà excitant en soi), et variez les plaisirs. Montrez-vous entreprenante : écartez franchement les fesses de votre homme, léchez avec la langue bien à plat, pointez une langue tendue et durcie à l’intérieur. Lapez l’ensemble de la zone, amusez-vous à décrire, avec le bout de votre langue, des petits cercles autour de l’orifice, dardez le plus loin possible à l’intérieur… Émettez des sons graves (mmmh), les vibrations à cet endroit font toujours beaucoup d’effet ! N’oubliez pas de branler votre amant en même temps, car l’anulingus seul ne peut, sauf cas exceptionnel, mener à l’orgasme.

Un doigt de plaisir

Après la langue, il est temps d’approfondir le sujet. Avec les doigts, s’il vous plaît… Prenez soin de vous laver les mains, d’ôter vos bagues, et de vous limer les ongles ! Caressez les plis de l’anus, avec de larges mouvements circulaires. N’oubliez pas de lubrifier. Un petit coup de « dedans-dehors » est très agréable : on insère juste le bout du doigt, on le ressort, on le replonge, etc. Testez ainsi la réceptivité anale de votre amant. Alternez caresses des doigts et de la langue. Massez-lui le sphincter, appuyez doucement dessus avec deux doigts.

Si vous le sentez réceptif, n’hésitez pas à jouer d’un ou de plusieurs doigts ! Faites des va-et-vient, faites tourner un doigt. Certains hommes adorent qu’on leur « vrille » ainsi l’anus !

S’il apprécie, vous sentirez vite que votre doigt est « happé » par l’orifice. Dans tous les cas, le receveur ne doit ressentir aucune douleur. C’est un préjugé malheureusement encore répandu, qui considère le sexe anal comme d’abord douloureux, puis agréable. Or, il n’y a aucune raison pour que vous ressentiez la moindre douleur. L’anus, ce n’est que du plaisir.

Pour rendre la pénétration plus facile, votre receveur peut pousser comme s’il était aux toilettes. Cela détend les sphincters. Quand le doigt est rentré tout entier, il est bon de le laisser immobile quelques instants, pour que le receveur s’habitue à sa présence. Si vous faites face à votre amant, remontez votre doigt du côté antérieur, jusqu’à ce que vous sentiez, après un parcours de 5 à 8 cm, une boule de la taille d’une noix : c’est la prostate. Cette glande fait partie intégrante de l’appareil génital masculin que l’on imagine souvent – à tort bien sûr – exclusivement externe.

La prostate produit une grande partie du liquide séminal, et contient un muscle qui contribue à expulser le sperme. C’est à l’intérieur de la prostate que se rejoignent l’urètre, les canaux déférents et les vésicules séminales. La prostate est extrêmement sensible, et sa stimulation, par l’intérieur du rectum, peut provoquer l’orgasme. Plus l’excitation est importante, plus la prostate « gonfle ». Du bout du doigt, faites le mouvement « viens ici », et observez bien les réactions de votre amant. Poursuivez le massage. À ce stade, il devrait commencer à se pâmer… Ne vous inquiétez pas s’il perd son érection, c’est tout à fait normal. Les contractions du sphincter, et la prise de volume de la prostate sont les signes annonciateurs de l’orgasme. Parfois, juste avant, l’érection revient, et là, préparez-vous au plus spectaculaire : une éjaculation comme vous ne l’avez jamais vue, non pas en saccades mais en continu, et qui dure plus longtemps… Pendant qu’il jouit, laissez votre doigt en place mais stoppez le massage…

Vous venez de lui donner un orgasme incomparable.

N’oubliez pas : dans ces pratiques, vous devrez être particulièrement à l’écoute, et attentive à son plaisir. Donner son anus est la plus belle preuve de confiance de la part d’un homme. Ne cherchez jamais à imposer une caresse anale à votre homme s’il n’en a pas envie. Soyez patiente, prenez le temps de vous découvrir, et respectez-vous.

JEUX RAFFINÉS ET SCÉNARIOS

UN PEU D’EXOTISME : LES JEUX D’EXTÉRIEUR

Dans ce chapitre, nous vous proposons quelques suggestions pour mettre du sel, du piquant, voire du brûlant, dans vos ébats… Quelques idées à vivre en couple ou à suggérer à ce charmant jeune homme que vous venez de rencontrer.

Les jeux à l’extérieur de votre chez-vous sont particulièrement excitants. Au plaisir d’être voyeur, exhibitionniste, ou les deux, s’ajoute celui du risque d’être surpris.

L’exhibition en voiture

La voiture est bien plus qu’un moyen de transport : sa charge symbolique en fait un accessoire érotique à part entière. Vibrations du moteur, levier de vitesse sur lequel s’appuie fermement une main virile, circulation des liquides de lubrification, la voiture est un véritable réservoir de fantasmes. Faire l’amour dans un véhicule est une envie que partagent beaucoup de nos contemporains. Mais l’habitacle d’un véhicule offre également la possibilité de voir et d’être vu. Voici deux niveaux d’exhibition selon votre degré de témérité.

- ◗ Niveau 1

Vous arrêtez votre voiture en lisière de forêt, vous inclinez les dossiers des sièges et vous testez différentes positions pour faire l’amour, tout en surveillant de temps en temps les alentours. Ah, le petit frisson qui parcourt votre échine quand une voiture passe à proximité ou que vous distinguez, derrière les arbres, d’innocents promeneurs qui ignorent vos coquineries…

- ◗ Niveau 2

Vous vous êtes garés en milieu de soirée sur une aire d’autoroute à proximité de gros camions. Un routier grimpe dans sa cabine. Souriez-lui avant d’entamer peu après un flirt poussé. Il y a 99 % de chances que le spectacle l’intéresse. Auquel cas, vous pouvez allumer le plafonnier…

Arrêtez tout si une autre voiture vient se coller à la vôtre. Surtout si le conducteur porte un képi ! Par contre, si vous découvrez qu'il s'agit d'un autre couple, lui aussi très souriant…

Le « quicky » ou l'amour en cinq minutes chrono

Les règles de ce jeu de rôle sont très simples : il suffit de répondre à une envie pressante de faire l'amour ou un câlin (fellation, cunnilingus, etc.), n'importe quand, et si possible, n'importe où ! N'oubliez pas : la durée de vos ébats ne doit pas excéder cinq minutes. Cabine d'essayage, porte cochère, ascenseur : il est interdit de résister à la pulsion du partenaire ! Le seul but est d'obtenir très rapidement un orgasme, vite fait sur le gaz. Un conseil : porter une jupe sans culotte fait gagner un temps précieux !

L'amour dans la nature

Embruns d'une plage déserte à la tombée de la nuit, fraîcheur moite d'un sous-bois ombragé, odeur du foin dans une grange à la campagne, soleil sur la peau : l'été est la période rêvée pour faire l'amour en plein air. Et après des mois de câlins sous la couette, s'ébattre dans la nature est une expérience sensorielle incomparable ! Vous pouvez également immortaliser vos ébats en photo : l'extérieur offre souvent les meilleures conditions d'éclairage. Principaux dangers de ces pratiques : les animaux susceptibles (sangliers, chiens de garde, serpents…), les plantes urticantes, les ronces, la fourche du paysan qui vous poursuivra après vous avoir surpris dans sa grange…

Astuce : nus au soleil !

Vous êtes en vacances au bord de la mer ? Pourquoi ne pas essayer le naturisme ? Votre corps, libéré du carcan vestimentaire, vous révélera des sensations inédites. Même si la plage que vous fréquentez est officiellement naturiste, vous découvrirez en plus le bonheur de l'exhibition. Si vous pratiquez le naturisme en couple, nul doute que le fait d'exposer au regard de tous ce que vous ne réservez en général qu'à votre partenaire, entre la salle de bains et la chambre, aura un effet très stimulant sur la libido de votre couple !

Les situations insolites

Amusez-vous à créer des situations coquines. Un jour de pluie, sortez nue sous un imperméable et faites vos courses avec votre compagnon dans cette tenue (ou l’inverse). Vous pouvez aussi vous rendre en couple dans un magasin de vêtements, laisser le rideau entrouvert et pourquoi pas faire une fellation à votre homme, tout en vérifiant du coin de l’œil que la vendeuse se le rince (l’œil) !

Si le soleil brille à la terrasse des cafés, pourquoi ne pas laisser une douce brise caresser votre entrejambe ? Il est entendu, bien sûr, que vous n’aurez pas mis de culotte… Sans aller jusqu’à l’exhibition complète, le plaisir psychologique est plus que vif !

Au cinéma, après le film (ou pendant, s’il vous fait bâiller), retrouvez-vous aux toilettes. Effet dépaysant assuré !

LES JEUX DE RÔLES

Rien de tel que des jeux de rôles pour ranimer la flamme vacillante de votre vie sexuelle ! Qu’est-ce qu’un jeu de rôle ? C’est simple : il vous suffit d’incarner un personnage, comme un acteur. Ou comme quand vous étiez enfant. Et qu’est-ce que le sexe, sinon un jeu pour enfants devenus grands ?

Soyez celle que vous rêvez d’être !

Souvenez-vous, quand vous jouiez au papa et à la maman, ou au docteur, avec votre petit-cousin de Bourg-en-Bresse. C’est à peu près la même chose, sauf que là, bien sûr, nous sommes entre adultes consentants ! Derrière le masque du personnage, nous laissons plus volontiers libre cours à nos fantasmes, nous osons davantage avouer certaines envies… Bref, nous nous sentons plus libres.

Voici les différentes étapes pour se mettre aux jeux érotiques :

1. Prenez comme point de départ des personnages, un lieu et une situation.
2. Habillez-vous en conséquence.
3. Pensez à créer une ambiance, soignez l’éclairage de la pièce, le fond musical…

Nous vous suggérons quatre idées de jeux de rôles… À vous d’en trouver d’autres !

- ◗ Le sexologue et son patient

Monsieur souffre d’une virilité défaillante ces derniers temps. Cela ne peut plus durer : il a décidé de consulter ! Dans la salle d’attente, c’est l’angoisse. À quoi va ressembler le sexologue ? Osera-t-il lui parler de son problème ? La porte du cabinet s’ouvre, et le voilà encore plus déstabilisé : c’est une femme ! La consultation peut se dérouler de la manière suivante : l’homme enlève son pantalon et doit regarder un film X sur une télévision. Vous, médecin, observez. Vous pouvez également procéder à des examens plus poussés. Quand l’érection viendra, ce sera à vous de la « gérer ». Il est

important que vous ne vous exprimiez qu'en termes cliniques choisis. Pour la suite, laissez aller votre imagination…

- ◗ La belle inconnue au cinéma

Donnez rendez-vous à votre amant au cinéma. Demandez-lui de s'asseoir au fond de la salle. Faites comme si vous ne vous connaissiez pas. Quand les lumières s'éteignent, commencez à vous masturber. Restez discrète, mais faites en sorte qu'il le remarque. Puis, glissez-lui à l'oreille : « Je n'ai pas de culotte. » Nul doute qu'il s'empressera de vérifier ! Glissez une main jusqu'à son sexe et masturbez-le. Chuchotez-lui que vous ne le lâcherez pas tant qu'il n'aura pas joui dans son pantalon. Cela ne devrait pas manquer de l'exciter !

- ◗ La prostituée d'hôtel

Vous allez jouer l'*escort* haut de gamme. Choisissez-vous un prénom de prostituée. Par lettre ou par texto, communiquez-lui la liste de vos prestations, et donnez-lui rendez-vous dans un hôtel. Soignez les apparences : lingerie sexy, rouge à lèvres flashy, escarpins très hauts, perruque… Jouez le jeu jusqu'au bout, et faites en sorte d'étudier vos prix de manière à ce qu'il ne puisse s'offrir l'ensemble de vos services !

- ◗ Le plombier et la femme au foyer

« Bonjour Madame, vous m'avez appelé pour un problème de fuite… » N'est-il pas mignon, cet ouvrier aux petites fesses bien moulées dans son bleu de travail ? De votre côté, particulièrement sexy et soignée, vous n'hésitez pas à le frôler, à prendre des poses qui relèvent subrepticement votre jupe ou mettent en valeur votre décolleté, pendant qu'il s'affaire sous l'évier et fouille dans sa boîte à outils. Cette tension sexuelle atteindra son apogée lors d'une culbute effrénée sur le plan de travail de la cuisine…

Tentez le SM (soft)…

Décidez, en couple, de vos rôles respectifs, et définissez clairement vos limites avant la séance ! Peu importe de quel côté de la cravache vous vous

trouvez, l’essentiel est que la confiance en votre partenaire soit absolue.

◗ Soumettez-le !

Il adore vos caresses, mais pourquoi ne pas lui faire tâter du fouet ? Accompagnez-le dans l’exploration d’un éventail de sensations tactiles, depuis la plus douce des caresses jusqu’au claquement sec d’un morceau de cuir sur son tendre épiderme.

Pour cela, choisissez soigneusement votre équipement dans votre sex shop préféré : paddle (tapette plate), martinet aux lanières plus ou moins longues, cravache (dans un magasin de sport au rayon équitation, c’est beaucoup moins cher !). Ensuite, c’est le travail de votre poignet qui procurera à votre homme l’effet recherché : claque, échauffement, agacement, chatouille…

Demandez-lui de s’en remettre à vous, corps et âme. Bandez-lui les yeux. Attachez ses mains avec des menottes. Et laissez libre cours à vos envies.

Quelques exemples d’ordre à lui donner :

1. Lèche-moi, fais-moi jouir avec ta langue !
2. Mets-toi à quatre pattes, petit chien, et laisse-toi faire.
3. Je vais m’asseoir sur ton sexe. Tu n’as pas le droit de bouger, ni de jouir, mais moi, si !

Faites durer les supplices, mais sachez vous arrêter au bon moment. Contrairement aux apparences, dans le SM, le(la) soumis(e) mène le jeu !

◗ Soumettez-vous !

Vous avez lu *Cinquante nuances de Grey* et vous n’avez pas honte d’avouer que votre lecture vous a sévèrement émoustillée !

Comme dans le paragraphe précédent, mais en inversant les rôles, autorisez-vous à lâcher prise et à vous placer entièrement à la merci de votre maître !

Voici quelques idées de scénarios à tendance SM soft :

- ◗ La maîtresse et l’amant au bureau

Vous incarnez la nouvelle petite stagiaire de la compta. Vous avez quitté votre copain il y a quelques semaines, et le sexe vous manque cruellement. En plus, vous faites des fautes en tapant votre courrier. Voilà bien qui mérite une petite fessée ! Et, comme vous avez l’air d’apprécier…

Astuce

Fouets, cravaches, menottes et bandeaux se trouvent sur Internet, mais les magasins de sport, de bricolage ou de matériel médical peuvent également vous inspirer pour pas cher !

- ◗ Le châtelain et la soubrette

Votre homme incarne un aristocrate autoritaire et raffiné qui doit tester les compétences d’une nouvelle employée de maison…

- ◗ La matonne et le prisonnier

Vous êtes surveillante pénitentiaire et votre homme est détenu. Évidemment, il s’est très mal conduit…

POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN…

Poils : osez le zéro !

N’en déplaise à quelques bobos à la barbe de trois jours qui tentent de réhabiliter les toisons, les femmes avouent, pour une large majorité, détester les poils. Et les efforts qu’elles consentent pour se conformer à l’esthétique dominante ne sont guère payés en retour par les hommes… Pourtant, une peau lisse et bronzée semble appréciée par une grande majorité de femmes.

L’esthétique d’un corps imberbe fait ressembler votre homme à une statue vivante. Il est offert et appelle la caresse. Laser, électrolyse, cire en institut, chez soi, lumière pulsée, pince à épiler : des solutions existent, et de plus en plus d’hommes s’y mettent. Alors, n’hésitez pas à aborder le sujet avec lui. Faites-lui comprendre, sans le vexer, que passer vos doigts dans sa toison, ce n’est pas votre truc, et que les poils dans la bouche après une fellation, ce n’est ni agréable ni sexy ! Un argument « de taille » pour le convaincre : dites-lui qu’une fois épilé, son sexe paraîtra plus grand. En plus, c’est vrai !

Si vous vous sentez en droit d’exiger de votre homme qu’il prenne soin de lui, n’oubliez pas d’être vous-même irréprochable ! Un pubis féminin soigneusement taillé est toujours plus joli et excitant qu’une touffe hirsute ! N’hésitez pas non plus à surprendre votre partenaire par un pubis « ticket de métro » (petit rectangle de poils au-dessus des lèvres épilées), ou un maillot « brésilien » (très échancré). Tentez, vous aussi, une épilation intégrale impromptue, et faites-lui alors découvrir combien votre peau est douce, et vos lèvres intimes alléchantes, lorsqu’elles sont ainsi mises à nu…

Astuce

Ne vous épilez jamais devant votre homme, c’est le tue-l’amour assuré ! Même si votre pubis taillé court relève du chef-d’œuvre, gardez pour vous les conditions de son exécution !

Le sexe sur un coup de dés !

Pour jouer en couple en toute intimité ou pour lancer de manière originale une soirée libertine, pourquoi ne pas essayer un jeu de société coquin ? D’autant que pour les plus timides, les règles strictes d’un jeu peuvent

servir de prétexte pour se « lâcher » plus que d'ordinaire. Sexy Folies, Kama Sutra, Love Tubes : le marché regorge de jeux de société plus ou moins réussis. Notre préféré ? Sans hésiter, le superbe Libertin'art, le seul jeu coquin référencé par les musées nationaux. Cette promenade sensuelle sur la carte du Tendre, accompagnée par les plus grands peintres, laisse une part importante à l'audace de chacun. Un jeu de l'amour et du hasard dont le but n'est pas de parvenir à la dernière case, mais d'y arriver « dans le plus bel état de ferveur », comme le dit Gérard Moulin, l'inventeur du jeu.

Photographiez-vous et filmez-vous !

Il ne s'agit pas de vous lancer dans l'industrie du X, mais simplement d'immortaliser en photos ou vidéos vos ébats avec votre partenaire et, si vous êtes libertins, avec quelques-uns de vos amis. Les caméras vidéo sont aujourd'hui abordables, elles sont pratiques, maniables et ne nécessitent pas de compétences techniques particulières. À tel point que tout amateur un peu éclairé pourra se sentir dans la peau d'un vrai réalisateur ! Pour pimenter la séance, n'oubliez pas de faire passer un faux casting à votre partenaire. C'est l'occasion d'un jeu de rôle très excitant : vous ne nous connaissez pas, vous êtes une jeune modèle, lui un photographe qui va vous inciter à vous dénuder entièrement. Ensuite, il faudra faire des essais caméra. Il pourra alors vous demander de vous faire une fellation… qu'il filmera. Dans le porno, cela s'appelle du *point of view*. N'hésitez pas non plus à vous improviser réalisatrice. Amusez-vous bien !

Les sex toys pour hommes

Le choix d'un accessoire sexuel, pour un couple, est en soi une expérience érotique. Optez, selon vos envies et vos possibilités, pour un lovestore, un sex shop plus traditionnel ou un sex shop en ligne. Il existe aujourd'hui de véritables supermarchés du sexe, un peu froid certes, mais qui proposent un choix impressionnant et des prix attractifs. Longtemps cantonnés au marché homosexuel, les sex toys pour hommes font l'objet d'un véritable engouement ces dernières années. Les hétéros purs et durs qui rechignaient à introduire dans leur fondement un jouet taillé sur le modèle d'un sexe masculin disposent désormais d'objets improbables, aux formes étranges, spécialement conçus pour stimuler leur prostate.

Mais si vous ne désirez pas investir dans un Aneros (en forme de S) ou un Rude Boy (gros crochet en silicone qui titillera son point P de façon incomparable), sachez que n'importe quel sex toy vibrant pour femme peut être utilisé dans un jeu d'exploration sur le corps d'un homme. Vous promènerez sensuellement le stimulateur sur la nuque, les tétons, le ventre, le sexe, le périnée, l'anus, en observant bien sûr ses réactions.

Astuce

Évitez les produits *made in China*, qui contiennent des phtalates cancérigènes, et optez pour ceux fabriqués en Europe ou aux États-Unis.

Un chapelet de boules anales est un classique qui a fait ses preuves. Il les introduit une à une dans son fondement, et il s'agit pour lui de les retirer pendant l'orgasme… On met un certain temps avant de trouver le moment adéquat et la bonne vitesse de retrait.

Un plug anal, vibrant ou non, est un accessoire très excitant, qu'il peut porter pendant la pénétration ou la fellation. Il en existe de toutes tailles ! Ne soyez pas surprise si le plug provoque chez votre amant des sensations confuses. Attention, s'il porte un plug, il arrive que l'érection retombe. C'est un phénomène tout à fait normal, mais pour un homme qui n'a pas l'habitude, cela peut être déstabilisant.

Astuce : le gode ceinture

Godemichet (vibrant ou non) monté sur une culotte ou sur un jeu de sangles, cet accessoire correspondrait à une envie de domination chez les femmes. Harnachée d'un gode ceinture, vous concrétiserez le fantasme de l'inversion des rôles pénétrant / pénétré…

Ce jeu permettra à l'homme de découvrir ce que veut dire être *pris*. Avec votre amant, vous devrez apprendre à maîtriser des mouvements auxquels vous n'êtes pas habituée, et pour cause ! Si le pénis artificiel est imposant, vous veillerez à ne pas donner de trop grands coups. Essayez d'enfoncer le gode entièrement, et voyez jusqu'où il peut supporter l'intrusion. Ensuite, commencez tout doucement les va-et-vient, à grand renfort de lubrifiant. Encouragez-le à se masturber… Comme pour le toucher de la prostate, il arrivera certainement un

moment où l'homme débandera. Aucune importance, ce n'est pas pour cela qu'il ne jouira pas. Attention : quand on a essayé le gode ceinture, on ne peut rapidement plus s'en passer. Vous aurez très souvent envie d'inverser les rôles !

Le libertinage

Le libertinage recouvre une multitude de pratiques qui ont en commun un fantasme très répandu : celui de faire l'amour en public.

Parmi les principales pratiques, on peut mentionner les suivantes :

1. Le *candaulisme* consiste à ressentir une excitation lorsque l'on observe sa partenaire faire l'amour avec d'autres partenaires, hommes ou femmes.
2. Le *côte à côtisme*, c'est faire l'amour avec son partenaire habituel, à côté d'un autre couple, que l'on n'effleurera même pas !
3. L'*échangisme*, au sens strict, désigne, entre deux couples, un échange de partenaires.
4. Enfin, on appelle le *mélangisme* l'ensemble des jeux se pratiquant à partir de trois individus, sans pénétration en dehors des partenaires en couple établi. Mais toutes les caresses buccales et manuelles sont permises…
5. Enfin, dans le *triolisme*, une tierce personne se joint généralement à un couple établi.

Si vous êtes tentée, mieux vaut vous initier dans un lieu dédié à ce type de pratiques : un club libertin. Lors de cette première soirée, vous ne serez nullement obligée d'aller vous perdre dans les méandres des salons câlins. Dans cet univers libéré mais sécurisé, tout est permis, mais rien n'est obligatoire. Vous pouvez vous contenter de danser en tenue très légère, et de jouer les voyeuses au bras de votre compagnon. Parlez ensuite de cette expérience entre vous, et décidez en toute conscience et complicité si vous souhaitez poursuivre l'aventure. Le libertinage peut également vous permettre de tenter une expérience avec une autre femme, si cette envie a déjà occupé votre esprit. Sachez aussi que le libertinage ne comporte aucun risque pour votre couple, sauf si celui-ci bat déjà de l'aile. Dans ce cas, gare au clash ! Au contraire, si vous vous aimez comme au premier jour mais que votre désir sexuel vacille parfois, votre relation peut s'en trouver

renforcée. Se rendre en couple dans un club échangiste constitue une grande preuve de confiance mutuelle. Toutefois, n'oubliez pas cette règle de base : ne tentez cette expérience que si vous en ressentez tous les deux l'envie. N'acceptez jamais pour lui faire plaisir !

Le plan à trois

De nombreux couples partagent le fantasme du triolisme. Convier un homme ou une femme à vos ébats apporte certes beaucoup de piquant, mais nécessite quelques précautions. Il peut s'agir d'un(e) ami(e) qui, à la suite d'un dîner trop arrosé, se retrouve dans votre lit parce qu'il n'était pas prudent de rentrer ce soir-là. C'est la configuration idéale, car non préparée. En plus, s'il s'agit de quelqu'un que vous connaissez, vous aurez davantage de facilité, non seulement à vous lâcher sexuellement, mais aussi à exprimer ce qui ne vous convient pas.

Si vous organisez un trio en contactant quelqu'un sur Internet, il importe de bien définir le rôle de la tierce personne. Qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme, pensez à préserver votre couple et accordez toujours davantage d'attention à votre partenaire qu'à l'inconnu. Les choses doivent être claires dans votre esprit : il s'agit de sexe et de rien d'autre. Vous n'êtes pas là pour séduire, mais pour vous amuser. Vous n'êtes jamais à l'abri d'une crise de jalousie, même de la part d'un partenaire que vous pensiez au-dessus de ces contingences ! Mais si vous vous sentez prêts tous les deux, n'hésitez pas, foncez ! Ce sera peut-être l'occasion, pour vous, de tester la double pénétration. Croyez-en mon expérience : je ne connais aucune femme n'ayant pas apprécié de se retrouver ainsi « comblée ».

Regardez du porno !

De récentes études l'ont montré : les hommes ne sont plus les seuls à se masturber devant des films pornos. Les femmes osent désormais s'octroyer des moments de plaisir devant des productions hard, et parfois très hard… Les hommes, eux, ont parfois du mal à admettre que le désir féminin ne se résume pas à des roulades dans les herbes hautes les soirs d'été et hésitent à partager leur goût pour les ébats filmés. Pour amener le sujet, demandez-lui s'il a souvent regardé du porno (avant vous, bien sûr !), s'il a des films préférés. Incitez-le à vous les montrer, pas directement bien sûr, mais plutôt en disant par exemple : « Ça t'exciterait que l'on en regarde un

ensemble ? » Quand vous vous retrouverez devant, brillez par vos commentaires ingénus : « Wahou, qu’est-ce que c’est chaud ! Mais je dois avouer que c’est excitant, je comprends que ça te plaise… » S’il réagit positivement, vous pourrez alors tenter d’imposer vos goûts personnels !

Place au plaisir !

J’espère que ce livre vous aura apporté une meilleure compréhension de votre homme et que les conseils qui y sont prodigués vous seront utiles. Ne cherchez pas à les mettre en pratique comme des recettes miracle, il n’en existe aucune pour bien faire l’amour.

Ne gardez pas ce livre pour vous toute seule, dans le tiroir fermé à clé de votre table de chevet. Partagez vos impressions et vos interrogations avec votre partenaire.

Ne confiez pas vos problèmes sexuels uniquement à vos copines, et parlez-en plutôt à la seule personne concernée : votre homme. Comme nous l’écrivions au début de ce livre, en matière de sexe, aujourd’hui, chacun a son avis. Convenons-en, ce grand déballage n’apporte pas grand chose.

Un dernier conseil, et non des moindres… Si votre homme ne vous écoute pas, s’il n’est pas réceptif à vos efforts pour lui faire plaisir, s’il se ferme à toute conversation concernant votre intimité, il existe une solution : quittez-le, toutes affaires cessantes, pour un autre qui vous mérite vraiment !

La sexualité gardera toujours, heureusement, cette part de mystère qui fait que vous vous sentirez brûlante et délurée avec un homme, et archi empotée avec un autre.

Même si vous apprenez votre partition par cœur, il dépend aussi de votre amant que vous deveniez la meilleure interprète ! Pratiquez, expérimentez, échouez, recommencez, mais surtout, amusez-vous à deux ! Quand votre technique sera au point, oubliez-la, c’est à ce moment que vous deviendrez une véritable virtuose du sexe.

Remerciements

Florence, pour son soutien.
Nathalie Giraud, sexothérapeuthe, pour ses conseils.
Philippe Brenot, pour ses précieuses enquêtes.
Union
www.pimentrose.biz

Dans la collection **Le petit livre**, vous trouverez également les **thématiques suivantes :**



Pour consulter notre catalogue et découvrir les dernières nouveautés, rendez-vous sur **www.editionsfirst.fr** !

Sommaire

Table of Contents